



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O Desenvolvimento do Talento

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa
de sub-19 da Associação Académica de Coimbra / OAF,
SDUQ

Bruno Domingues Pereira

Porto, 2018



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O Desenvolvimento do Talento

Estágio Profissionalizante realizado na equipa de sub-19 da
Associação Académica de Coimbra / OAF, SDUQ

Relatório de Estágio Profissionalizante
apresentado à Faculdade de Desporto
da Universidade do Porto, com vista à
obtenção do 2ª Ciclo de Estudos
correspondente ao grau de Mestre em
Desporto para Crianças e Jovens ao
abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24
de março

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Bruno Domingues Pereira

Porto, 2018

Ficha de Catalogação

Pereira, B. D. (2018). *O Desenvolvimento do Talento – Estágio Profissionalizante realizado na Associação Académica de Coimbra / OAF, SDUQ*. Porto: B. Pereira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TALENTO, TREINO, ALTO RENDIMENTO

“O mar torna-se mais profundo à medida que mergulhamos”
(Taleb, 2012, p. 158)

Dedicatória

**Aos meus avós, aos meus pais, à minha
irmã e à minha namorada.
Por tudo!**

Agradecimentos

A concretização do presente trabalho assume-se como o alcance de um objetivo pessoal, conseguido após percorrer um longo caminho, de esforço e dedicação.

Ao lembrar esse percurso não poderia deixar de agradecer a todos os que contribuíram, direta ou indiretamente, para a consecução do trabalho.

Assim, endereço o meu agradecimento,

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, onde tive oportunidade de realizar o 2º Ciclo de Estudos em Desporto para Crianças e Jovens, que contribuiu com relevância para o meu crescimento pessoal, académico e profissional.

Ao meu orientador, o Professor Doutor José Guilherme Oliveira, pela disponibilidade, pela paciência e pelas sugestões que sempre apresentou ao longo da orientação.

À Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol por me receber na sua instituição histórica.

Ao Pedro Santos, coordenador técnico do Departamento de Formação, que respondeu positivamente à minha candidatura para a realização do estágio e por acompanhar e valorizar o meu desempenho.

Ao Miguel Carvalho, treinador com o qual tive o enorme prazer de realizar o meu estágio. Pela abertura. Proporcionou-me momentos de aprendizagem que me acompanharão, na minha vida pessoal e no meu percurso profissional.

Ao Alex, ao Eduardo, ao Alberto, ao Hélder e ao Carlos, que se juntou mais tarde à equipa técnica. Ficam os momentos de trabalho, de aprendizagem, de partilha e, acima de tudo, a amizade que se construiu.

Aos jogadores que proporcionaram novas experiências e, dessa forma, fizeram de mim melhor treinador.

Ao Diogo Costa, coordenador técnico do Futebol de Iniciação, e ao Rui Campos pelas conversas partilhadas.

Ao JP pela paixão e dedicação que transmite e ao Luís pela prestabilidade e responsabilidade.

A todos os treinadores, diretores e restante estrutura do Departamento de Formação.

A todos os meus amigos que acompanharam esta etapa da minha vida.

À minha namorada, Catarina, pelo apoio e incentivo, pela compreensão e paciência, pela companhia... Em todos os momentos!

A toda a minha família, em especial,

Ao meu pai. Obrigado por tudo, pela força que me transmitiste e que me ajuda, mesmo quando é difícil. Sei que estarias orgulhoso.

À minha mãe, pela presença, pela preocupação, pela força. Obrigado por todos os mimos e, acima de tudo, pelos valores que me transmitiram.

À minha irmã, pela preocupação, pela alegria, pelo que és e por tudo o que vivemos e partilhámos, dos risos às lágrimas, desde 1997.

Ao meu avô e à minha avó, que sempre me apoiaram e, com certeza, estão orgulhosos.

Ao Fabito, primo, amigo e “irmão”, obrigado.

À minha tia, ao meu padrinho, à minha madrinha, aos meus tios e tias, aos meus primos.

Quem sou hoje devo-o a cada um de vocês!

Mais uma vez, o meu sincero agradecimento.

Índice Geral

Dedicatória.....	V
Agradecimentos	VII
Índice Geral.....	IX
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Tabelas	XV
Índice de Anexos.....	XVII
Resumo	XIX
Abstract.....	XXI
Résumé	XXIII
Lista de Abreviaturas.....	XXV
CAPÍTULO I.....	1
1. Introdução.....	3
1.1. Contextualização da Prática Profissional.....	3
1.2. Problematização da Prática Profissional.....	5
1.3. Expetativas e Objetivos para o Estágio.....	6
1.4. Estrutura do Relatório.....	7
CAPÍTULO II.....	9
2. Contextualização da Prática.....	11
2.1. Contexto Institucional	11
2.1.1. Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol: Da origem estudantil à atualidade profissional	11
2.1.1.1. O Palmarés	14
2.1.2. A Estrutura.....	14
2.1.2.1. A Organização.....	15
2.1.3. Instalações	16
2.1.3.1. Estádio Cidade de Coimbra.....	17

2.1.3.2.	Academia Ledman	17
2.1.4.	Da Filosofia à Cultura	19
2.1.4.1.	Objetivos Formativos.....	20
2.1.4.2.	Objetivos Competitivos.....	21
2.1.5.	Departamento de Futebol de Formação	22
2.1.5.1.	Organograma e Recursos Humanos.....	22
2.1.5.2.	Instalações e Recursos Materiais.....	23
2.1.6.	Juniores A (sub-19)	24
2.1.6.1.	História e Épocas Anteriores	24
2.1.6.2.	A Equipa Técnica	25
2.1.6.2.1.	Caraterização.....	25
2.1.6.2.2.	Funções e Tarefas	26
2.1.6.3.	O Plantel.....	27
2.1.6.4.	Objetivos Época 2017/2018	28
2.1.6.4.1.	Objetivos Desportivos	29
2.1.6.4.2.	Objetivos Formativos: Vocação, Missão e Visão	29
2.1.6.5.	Caraterização da Competição	30
2.2.	Contexto de Natureza Funcional	31
2.3.	Macro Contexto de Natureza Conceptual	33
2.3.1.	Desporto, Futebol e Treino... uma viagem até ao Talento	33
2.3.2.	O DesPorTo.....	33
2.3.3.	Jogos Desportivos Coletivos	36
2.3.3.1.	Futebol	37
2.3.3.1.1.	Formar jogadores vs Formar equipas	39
2.3.4.	Treino de Jovens para o Alto Rendimento.....	41
2.3.4.1.	Modelos de Preparação Desportiva a Longo Prazo	42
2.3.4.2.	Preparação para o Alto Rendimento	44

2.3.4.3.	Talento	45
2.3.4.3.1.	Deteção/Identificação e Seleção do Talento	47
2.3.4.3.2.	Desenvolvimento do Talento.....	50
2.3.4.3.3.	Transição para o Alto Rendimento	53
2.3.4.3.4.	Papel do Erro	54
CAPÍTULO III		55
3.	Realização da Prática Profissional	57
3.1.	Conceção	57
3.2.	Atividades Desenvolvidas	57
3.2.1.	Treinador Estagiário na Equipa Técnica de sub-19.....	58
3.2.1.1.	Funções e Tarefas	58
3.2.1.2.	Plano Anual de Trabalho.....	61
3.2.1.2.1.	Ideia de Jogo.....	62
3.2.1.2.2.	Modelo de Jogo.....	63
3.2.1.2.3.	Metodologia de Treino	77
3.2.1.2.4.	Planeamento e Periodização	83
3.2.1.3.	Dificuldades, Barreiras e Aprendizagens.....	93
3.2.1.4.	Reflexões	96
3.2.2.	Atividades Paralelas	99
3.2.2.1.	Gabinete de Desenvolvimento Individual	99
3.2.2.1.1.	Reflexão	101
3.2.2.2.	Treinador Juniores E (sub-11).....	101
3.3.	Estudo de Natureza Qualitativa e Quantitativa	103
3.3.1.	Entrevistas e Questionários.....	103
3.3.2.	Estudo do Efeito da Idade Relativa.....	107
CAPÍTULO IV		111
4.	Desenvolvimento Profissional	113

CAPÍTULO V.....	117
5. Considerações Finais	119
CAPÍTULO VI.....	121
6. Bibliografia.....	123
CAPÍTULO VII.....	i
7. Anexos	iii

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do CAC	12
Figura 2 - Símbolo Atual da AAC	12
Figura 3 - Primeiro Símbola da AAC	12
Figura 4 - Organograma AAC.....	15
Figura 5 - Organograma Geral AAC/OAF	15
Figura 6 - Organograma Departamento de Futebol de Formação	23
Figura 7 - O processo de criação do Modelo de Jogo de uma equipa de Futebol. Adaptado de Azevedo (2009).....	64
Figura 8 - Canto ofensivo (organização estrutural)	71
Figura 9 - Livre lateral ofensivo (organização estrutural)	72
Figura 10 - Canto defensivo (organização estrutural)	74
Figura 11 - Livre lateral defensivo (organização estrutural)	75
Figura 12 – Organização Estrutural preferencial (1:4:3:3).....	76
Figura 13 – Organização Estrutural alternativa (1:4:4:2).....	77
Figura 14 - Morfociclo Padrão	79
Figura 15 - Morfociclo 1.....	86
Figura 16 - Morfociclo 4.....	86
Figura 17 - Classificação 1ª Fase.....	88
Figura 18 - Classificação 2ª Fase.....	89
Figura 19 - Morfociclo 26.....	90
Figura 20 - MorfoEsciclo 15.....	91
Figura 21 - Morfociclo 39.....	91
Figura 22 - Morfociclo 42.....	92
Figura 23 - Morfociclo 47.....	93
Figura 24 - Meínho de transição.....	98
Figura 25 - Meínho de transição (versão 2)	99
Figura 26 – Total.....	108
Figura 27 - Sub-13	108
Figura 28 - Sub-9.....	108
Figura 29 - Sub-15.....	108
Figura 30 - Sub-11.....	108
Figura 31 - Sub-17.....	108

Figura 32 - Sub-19 109

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caraterização Plantel 2017/2018	28
Tabela 2 - Efeito da Idade Relativa	107

Índice de Anexos

Anexo 1 – Ficheiro Excel.....	iii
Anexo 2 – Índice Dossier Juniores – Sub-19.....	v
Anexo 3 – Apresentação Pré-Jogo: AAC vs Real.....	vii
Anexo 4 – Plano de Jogo: Aquecimento Tipo.....	xi
Anexo 5 – Caraterização Qualitativa.....	xiii
Anexo 6 – Ativação Pré-jogo.....	xv
Anexo 7 – Perfil de Jogador por Posição.....	xvii
Anexo 8 – Unidade Treino 125.....	xxi
Anexo 9 – Unidade Treino 126.....	xxiii
Anexo 10 – Unidade Treino 127.....	xxv
Anexo 11 – Unidade Treino 128.....	xxvii
Anexo 12 – Unidade Treino 129.....	xxix
Anexo 13 – Plano de Reforço do Tronco.....	xxxi
Anexo 14 – Programa de Treino de Força.....	xxxiii
Anexo 15 – Programa de Treino de Força (atualização).....	xxxv
Anexo 16 – Programa de Treino de Força (versão 2).....	xxxvii

Resumo

O presente relatório resulta do estágio profissionalizante desenvolvido na equipa de sub-19 da Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol. Esta instituição histórica apresenta como preocupação o desenvolvimento desportivo e social do jogador.

O relatório apresenta como intuito principal descrever e refletir a cerca das vivências experienciadas ao longo do processo de estágio. Atualmente, o Departamento de Futebol de Formação tem por objetivo desenvolver os jogadores para atingirem o alto rendimento. Nesse sentido, dado o contexto em que foi realizado o estágio, torna-se pertinente desenvolver o tema do talento.

Neste âmbito, da revisão da literatura realizada resultam algumas conclusões importantes: o talento é um conceito complexo e de valor potencial; o talento é consequência de um processo de desenvolvimento adequado, intenso e prolongado no tempo; o treino e a aprendizagem são elementos determinantes para a formação de crianças e jovens, no sentido de desenvolver o talento para atingir o alto rendimento.

No enquadramento da prática profissional retêm-se as seguintes considerações: a ideia de jogo do treinador deve alinhar-se com a filosofia do clube, principalmente, quando o objetivo é a potenciação do jogador; os princípios e subprincípios de jogo subjacentes ao modelo de jogo são fundamentais, enquanto orientação do processo de treino; o morfociclo padrão tem importância determinante, oferecendo lógica ao processo e assegurando a possibilidade de desenvolvimento coletivo e individual; o exercício de treino é fundamental devendo ser representativo da fluidez que caracteriza o jogo.

Em conclusão do trabalho desenvolvido, é fulcral que o Departamento de Futebol de Formação possua uma estrutura e organização interna de qualidade. Qualidade que advém do trabalho de uma equipa competente e com conhecimento no âmbito do treino de crianças e jovens direcionado para o alto rendimento. Trabalho sustentado numa metodologia coerente com o objetivo do departamento, no sentido de desenvolver talento.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TALENTO, TREINO, ALTO RENDIMENTO

Abstract

This report was prepared based on the organization of under-19 of the Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol. This historical institution presents as concern the sporty and social development of the player.

The main purpose of this report is to describe and reflect about lived experiences throughout the internship process. Currently, the Soccer Young Training Department aims to develop the players for them to achieve high performance. In this sense, given the context in which the internship was accomplished, it becomes relevant to develop the theme of talent.

In this context, the review of the literature has some important conclusions: talent is a complex and potential value concept; talent is the consequence of an adequate, intense and prolonged in time development process; training and learning are determining factors for the training of children and young people, in the sense of talent development to achieve high performance.

In the framework of the professional practice consummated consider the following considerations: the idea of the game from the coach must align with the philosophy of the club, mainly, when the goal is the empowerment of the player; the principles and sub-principles of the game underlying the game model are fundamental, while training process guide; the standard morphocycle has a huge importance, offering logic to the process and ensuring the possibility of the collective and individual development; the training exercise is fundamental and must represent the fluidity that characterizes the game.

In conclusion of the study carried out, it is important that the Soccer Young Training Department has a quality internal structure and organization. Quality that comes from the work of a competent and experienced team in the training of children and young people directed to the high income, work sustained in a coherent methodology with the goal of the department, in the way of talent development.

KEY WORDS: SOCCER, FORMATION, TALENT, TRAINING, HIGH PERFORMANCE

Résumé

Ce rapport a été préparé sur la base de l'organisation du moins de 19 ans de l'Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol. Cette institution historique présente comme préoccupation primordiale le développement sportif et social du joueur.

L'intention principale de ce rapport est de décrire et de refléter à propos d'expériences vécues tout au long du processus de stage. Actuellement, le Département de Formation de Football vise à développer les joueurs pour atteindre l'haute performance. En ce sens, vu le contexte dans lequel a été réalisé le stage, il est important de traiter le thème concernant le talent.

Dans ce contexte, de la revue de la littérature effectuée résultent quelques conclusions importantes: le talent est un concept complexe et de valeur potentielle; le talent est la conséquence d'un processus de développement adéquat, intense et prolongé dans le temps; l'entraînement et l'apprentissage sont des facteurs déterminants pour la formation des enfants et des jeunes, dans le sens du développement des talents pour atteindre l'haute rendement.

Dans le cadre de la pratique professionnelle, retenons les considérations suivantes: l'idée du jeu de l'entraîneur doit s'aligner avec la philosophie du club, principalement, lorsque l'objectif est la potentialisation du joueur; les principes et sous-principes du jeu sous-jacents au modèle de jeu sont fondamentaux, en tant qu'orientation du processus d'entraînement; le morphocycle standard est d'une importance déterminante, offrant logique au processus et assurant la possibilité de développement collectif et individuel; l'exercice de l'entraînement est fondamental et devrait être représentatif de la fluidité qui caractérise le jeu.

En conclusion de l'étude réalisée, il est important que le Département de Formation de Football possède une structure et une organisation interne de qualité. Qualité qui découle du travail d'une équipe compétente et expérimentée dans la formation des enfants et des jeunes visant un rendement de haut niveau. Ce travail doit être basé sur une méthodologie cohérente et en accord avec l'objectif du département, le développement du talent.

MOTS CLÉS: FOOTBALL, FORMATION, TALENT, ENTRAÎNEMENT, HAUTES PERFORMANCES

Lista de Abreviaturas

AAC – Associação Académica de Coimbra

AAC/OAF – Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol

AAC/SF – Associação Académica de Coimbra / Secção de Futebol

AFC – Associação de Futebol de Coimbra

CAC – Clube Académico de Coimbra

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

FE – Força Específica

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDI – Gabinete de Desenvolvimento Individual

J – Jogo

JT – Jogo-treino

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MDPD – Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva

Obs – observação

PDLP – preparação desportiva a longo prazo

PT - Palestra

R – Recuperação

RAE – Relative Age Effect/Efeito da Idade Relativa

RE – Resistência Específica

SDUQ – Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas

UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

VE – Velocidade Específica

vs – versus/contra



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO I

1. Introdução

“O homem é um animal de hábitos, aprende praticando.”

(Carvalho, 2014, p. 88)

1.1. Contextualização da Prática Profissional

“A formação do treinador deve orientar-se, não só para o treinador objeto, mas para o treinador enquanto sujeito, permitindo-lhe encarar o conhecimento, não exclusivamente como um instrumento profissional mas, também, como um meio de realização pessoal, permitindo conceber a profissão como um projeto de vida, de valorização e crescimento pessoal.”

(Rosado & Mesquita, 2009, p. 210)

O presente trabalho, integrado no 2º ano do Curso de 2º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), foi realizado com vista à obtenção do grau de mestre pela opção de realização de estágio profissionalizante e à cédula de treinador de grau II.

A opção por estágio foi tomada com o intuito de poder vivenciar experiências num contexto prático. Pela adoção de uma postura reflexiva e crítica que possibilitasse a compreensão da realidade, através de uma permanente ligação entre a teoria e a prática, procurando o crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional. Assim, a reflexão e decorrente produção do relatório do estágio consumado teve como pretensão a concretização da ponte entre o conhecimento científico e as aprendizagens que advêm da experiencição da realidade.

Deste modo, o estágio foi realizado no Departamento de Formação da Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol (AAC/OAF), concretamente, no escalão de Juniores A (sub-19).

Esta opção resulta de uma anterior passagem do aluno pela equipa técnica dos sub-19 da Académica. Desta forma, o conhecimento e a relação estabelecida como o coordenador técnico do departamento e do treinador principal, contribuíram para que o estágio fosse aceite pela instituição. O facto

do treinador, como descrito no ponto 2.1.6.2.1, apresentar elevada experiência na formação de jovens para o alto rendimento foi um motivo preponderante para esta escolha. Neste sentido, Rosado & Mesquita (2009) referem que a vivência e aprendizagem com treinadores experientes é fundamental para o desenvolvimento do treinador principiante. Outros motivos que levaram à escolha de estágio profissional nesta instituição prendem-se com o facto do clube estar a crescer de forma estruturada e sustentada, desenvolvendo um trabalho em crescendo no âmbito da formação de jovens, cumprindo os requisitos para a concretização do estágio. Por fim, por esta ser uma instituição histórica no país e um dos clubes mais antigos da história do futebol português (Associação Académica de Coimbra, 2017a).

No período de estágio, o papel desempenhado enquanto treinador estagiário apresentou-se em crescendo quer do ponto de vista das tarefas desempenhadas como da responsabilidade da sua intervenção. Este crescendo decorreu, por um lado, do aumento da confiança do treinador principal no trabalho desenvolvido pelo treinador estagiário. E, por outro lado, pela própria aprendizagem do mesmo resultante das reflexões sobre a confrontação com o contexto real, que encerram o presente relatório.

Também no enquadramento do estágio, por sugestão do coordenador do Departamento de Futebol de Formação e, com o objetivo de concretizar uma experiência mais alargada no clube e na formação de crianças e jovens, além da função de treinador de estagiário na equipa de juniores, o aluno desenvolveu as funções de treinador principal de uma equipa de benjamins do escalão de Juniores E (sub-11) e de treinador do Gabinete de Desenvolvimento Individual (GDI), na vertente de desenvolvimento do treino de força e no projeto Biosa Talent – Escola de Treino Individual da Académica.

No âmbito do GDI, no decorrer da época desportiva, a convite da Coordenação Técnica o aluno estagiário aceitou desempenhar a função de coordenador do gabinete.

1.2. Problematização da Prática Profissional

“Ser treinador de jovens não obriga a ser melhor ou pior, mas, requer,
um treinador diferente.”
(Proença, 1998, p. 11)

O futebol apresenta-se como a modalidade desportiva mais popular e com maior impacto na sociedade mundial (Castelo, 1996; Reilly, Bangsbo, et al., 2000). O futebol apaixona e inspira (Garganta, 2004).

Muitas crianças e jovens sonham ser jogadores de futebol. No passado, o talento para se ser jogador de futebol desenvolvia-se na rua. Porém, hoje o futebol de rua é uma prática rara.

Neste sentido, os clubes procuram cada vez mais oferecer a possibilidade das crianças e jovens praticarem futebol nas suas estruturas. Todavia, dada a especificidade desta população e face à necessidade de se criarem contextos adequados e favoráveis ao desenvolvimento do talento é fundamental que os clubes compreendam que a formação desportiva implica um projeto sustentado por uma organização interna forte. Sendo que essa organização interna requer uma equipa de profissionais de elevada competência.

Relativamente aos treinadores, seja treinador principal, treinador adjunto, treinador de guarda-redes ou treinador estagiário, no âmbito do treino de crianças e jovens, impõe-se a necessidade de competências específicas nas dimensões académica e técnica. Na dimensão pessoal e sociocultural, a formação pessoal e socio-cultural guiada por elevados padrões éticos e morais do treinador é primordial, dado que o trabalho desenvolvido no período da formação desportiva influencia de forma determinante as vidas das crianças e jovens.

1.3. Expetativas e Objetivos para o Estágio

Decorrente das razões e dos motivos que justificam a opção pela realização do estágio profissionalizante no enquadramento da equipa técnica de sub-19 da AAC/OAF, a principal expetativa do aluno era ter a possibilidade de experienciar uma realidade diferenciada, do ponto de vista da dimensão do clube, da estrutura da organização e do contexto competitivo, relativamente às vivências anteriores do mesmo.

Relativamente ao desenvolvimento do estágio, este tinha como finalidade a compreensão do processo de desenvolvimento de jovens futebolistas, no sentido destes alcançarem o alto rendimento.

Assim, o aluno definiu para a época desportiva em que decorreu o estágio os objetivos seguintes:

- Estar em contacto direto com a equipa técnica;
- Ter um papel ativo no âmbito da organização e planeamento da época desportiva;
- Ter um papel ativo no processo de treino e competição, do ponto de vista da preparação, intervenção e reflexão;
- Estar em contacto direto com os jogadores;
- Contribuir para a evolução da equipa e para o desenvolvimento de cada jogador.

1.4. Estrutura do Relatório

O presente relatório apresenta-se estruturado de acordo com as directrizes indicadas nos documentos “Normas e orientações para a redacção e apresentação de dissertações e relatórios”, “Normas Orientadores para a estrutura e redacção do Relatório de Estágio” e “Sugestões para a elaboração do Relatório de Estágio Profissional no âmbito do Futebol”. Todavia, de forma a refletir a experiência vivida no estágio, apresenta alguns ajustes que atribuem um carácter idiossincrático ao mesmo.

Assim, o relatório apresenta sete capítulos.

O Capítulo I contempla a “Introdução”. Este apresenta o enquadramento legal da formação pós-graduada e da capacitação profissional, a justificação da opção pela realização de estágio e, de forma sucinta, as funções desempenhadas. No mesmo capítulo é descrito, resumidamente, o estado de conhecimento e de boas práticas no âmbito da prática profissional exercida. Expõe, também, a finalidade e objetivos do estágio, bem como, a estrutura do presente documento.

O Capítulo II, “Contextualização da Prática”, subdivide-se em três pontos fundamentais, o “Contexto Institucional”, o “Contexto de Natureza Funcional” e o “Macro Contexto de Natureza Conceptual”. Sendo caracterizada, respetivamente, a realidade na qual decorreu o estágio, as funções atribuídas ao treinador estagiário e a revisão da literatura necessária à problematização da prática profissional.

No Capítulo III, designado por “Realização da Prática Profissional”, pretende-se descrever as atividades desenvolvidas no estágio, refletindo sobre as mesmas. E, na parte final, apresentar as conclusões decorrentes das entrevistas e questionários realizados e, também, do estudo efetuado.

O Capítulo IV é constituído pela reflexão a propósito do “Desenvolvimento Profissional”, considerando as experiências vivenciadas, as competências desenvolvidas e as perspetivas para o futuro.

O Capítulo V expressa as “Considerações Finais”, evidenciando o desenvolvimento de competências a nível profissional e pessoal. E, também, as

conclusões decorrentes do trabalho desenvolvido no âmbito da realização do presente relatório.

Capítulo VI inclui as “Referências Bibliográficas”.

Por último, o Capítulo VII intitulado por “Anexos”, comporta os documentos caracterizadores das atividades desenvolvidas.



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO II

2. Contextualização da Prática

2.1. Contexto Institucional

2.1.1. Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol: Da origem estudantil à atualidade profissional

A Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol surge a 27 de julho de 1984. No entanto, o clube nasce com um longo passado que remonta para o século XIX com a fundação da Academia Dramática que a 3 de novembro de 1887 viria a dar origem à Associação Académica de Coimbra (AAC), conhecida hoje como a Associação de Estudantes mais antiga de Portugal (Associação Académica de Coimbra, 2017c; Santana & Mesquita, 2011).

A Associação Académica de Coimbra iniciou a sua caminhada no futebol enquanto Secção de Futebol (AAC/SF). Em 1974, numa Assembleia Magma os estudantes, alegando que a Secção de Futebol funcionava à revelia dos princípios das restantes secções, decidiram proceder à extinção da mesma. Todavia, os sócios da secção não aceitaram a ideia de excluir o clube do futebol de alta competição e apresentaram diversas propostas, entre as quais a criação do Clube Académico de Coimbra (CAC), proposta que viria a ser aceite pela Federação Portuguesa de Futebol (Associação Académica de Coimbra, 2017c).

Dez anos mais tarde, a Associação Académica de Coimbra e o Clube Académico de Coimbra, representados pelos seus presidentes, Ricardo Roque e Jorge Anjinho, respetivamente, assinam um protocolo que visa a reintegração do Clube na Associação Estudantil com a designação de Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol com o intuito de continuar o percurso iniciado pela Secção de Futebol no futebol de alta competição, mas também na formação social dos seus atletas (Associação Académica de Coimbra, 1995; Santana & Mesquita, 2011).

Atualmente, a AAC/OAF e a AAC/SF coexistem enquanto instituições distintas, ambas possuem equipas de formação e equipa sénior. Recentemente, a relação institucional entre as duas tem sido fortalecida. Tendo sido estabelecido, em 2017, um protocolo que tornou a Secção de Futebol equipa satélite da AAC/OAF, no escalão Sénior e no escalão de Juniores B (sub-17).

Por esta contextualização histórica percebe-se a existência de uma forte ligação do clube à Universidade de Coimbra e aos estudantes, que se estende à própria cidade de Coimbra e aos seus habitantes. Os estudantes, como já foi descrito, tiveram um papel importante na origem do clube e na sua vitalidade, como é exemplo a história do símbolo do clube.

As primeiras versões do símbolo eram ilustradas por uma capa de estudante erguida por um mastro de bandeira num emblema retangular com formas geométricas dispostas aleatoriamente. Em 1926 surge a primeira versão oficial com as letras “AAC” como ilustra a Figura 3 (Associação Académica de Coimbra, 1995).

A versão atual do símbolo (Figura 2) data de 1928, tendo sido desenhada pelo antigo estudante de Medicina Fernando Ferreira Pimental (Associação Académica de Coimbra, 1995). Em 1974, com a criação do Clube Académico de Coimbra nasce um novo símbolo representado pela Figura 1 (Associação Académica de Coimbra, 1995).



Figura 3 - Primeiro Símbola da AAC



Figura 2 - Símbolo Atual da AAC



Figura 1 - Símbolo do CAC

Na época 2017/2018, com o intuito de assinalar o aniversário número 130 da AAC, de relembrar o primeiro símbolo e o primeiro equipamento da história do clube, passou a fazer parte do equipamento oficial do clube, colocado nas golas das camisolas de jogo, o primeiro símbolo da Académica com as iniciais “AAC” e também a designação “Briosa”. Qualificação esta que, apesar de ser uma referência da instituição, não se sabe ao certo a sua origem (Santana & Mesquita, 2011). No sentido de comemorar de forma mais vinculada o 130º aniversário foi lançada uma versão comemorativa da camisola oficial do clube para a época 2017/2018, tendo sido utilizada no jogo de 5 de novembro de 2017, frente C. D. Nacional, referente à 13ª jornada da Ledman LigaPro.

A história do clube e as suas tradições configuram uma mística especial à Académica de Coimbra. Começando por fazer referência ao grito F-R-A, que tem origem académica e é o grito de guerra do clube. A tradição da praxe académica estende-se ao campo pelo conhecido “Canelão”, também designado como “pontapés da praxe”, que apadrinha a estreia dos jogadores como titulares pelos colegas que fazem alas à entrada dos estreantes em campo (Associação Académica de Coimbra, 1995; Santana & Mesquita, 2011). Por fim, a tradição do jogador estudante, onde se pode destacar a frase do ex-jogador e ex-treinador da Académica, João Maló:

“À Académica interessa-lhe, sobretudo, jogar futebol e não descer de divisão. Mas, antes desse objetivo, o principal é formar homens válidos para a sociedade. Ganhar, se possível, mas vencer sempre nos estudos. Esse é o lema. Os ideais da Académica não podem ser atraídos.”

(Associação Académica de Coimbra, 2010b)

A título de exemplo, a 23 de setembro da época 2017/2018, num jogo da Taça de Portugal, o jogador Diogo Ribeiro entrou em campo de capa ao ombro demonstrando aquilo que representa a mística que envolve o clube, a Universidade, a associação de estudantes e a cidade.

Também Rui Cunha, ex-jogador da Biosa, a propósito de um convite para regressar ao futebol, após ter abandonado a carreira por motivos profissionais, demonstrou o sentimento de representar a Académica referindo: “Se negasse o meu concurso à Académica, seria atrair o meu brio de estudante. Seria recuar ante a responsabilidade de defender a capa e batina. E meu caro, isso nunca.” (Associação Académica de Coimbra, 1995, pp. 73-74).

Os estudantes têm tido um papel fundamental no apoio ao clube, tal como os habitantes da cidade de Coimbra, que na sua maioria são adeptos ou sócios do clube. De destacar que, a 3 de março de 1985, a claqué Mancha Negra estreou-se no apoio à equipa após a fusão entre três grupos de apoio (Solum Power, Força Negra e Maré Negra), tendo vindo a revelar-se um suporte fundamental para os jogadores até à atualidade (Santana & Mesquita, 2011).

2.1.1.1. O Palmarés

A Académica de Coimbra, considerado um dos clubes históricos do futebol português, alcançou na equipa principal vários momentos de destaque ao longo dos anos, sendo de enfatizar as 64 participações na 1ª Divisão do Campeonato Português, com a melhor participação a ser registada na época de 1966/1967 com o alcance do 2º lugar na tabela classificativa (Associação Académica de Coimbra, 2017d). Na 2ª Divisão, o clube conta com 19 participações. Na Taça de Portugal, a Académica contabiliza 77 participações, com o registo para a vitória na prova em 1938/1939 e 2011/2012, tendo em três outras participações sido finalista vencida (Associação Académica de Coimbra, 2017d). Na mais recente prova nacional, a Taça da Liga, de registar a participação em 10 edições, tendo, em 2009/2010, alcançado as meias-finais da prova (Associação Académica de Coimbra, 2017d). Quanto às competições europeias, o clube conta com a participação na Taça das Taças, na Taça UEFA e na versão atual da anterior, a Liga Europa, em 2012/2013, não tendo conseguido ir além da fase de grupos (Associação Académica de Coimbra, 2017d).

Na época desportiva 2016/2017, a equipa profissional sénior disputou a Ledman Liga Pro, competição em que a equipa alcançou a oitava posição na tabela classificativa em igualdade pontual com o sétimo e sexto classificado (Federação Portuguesa de Futebol, 2017b). Na Taça de Portugal Placard a Académica foi eliminada nos quartos de final da prova (Federação Portuguesa de Futebol, 2017f) e na Taça CTT a equipa não foi além da 1ª Fase (Federação Portuguesa de Futebol, 2017e).

2.1.2. A Estrutura

A Académica apresenta o estatuto de Organismo Autónomo de Futebol, em julho de 2010, concretizou um conjunto de regras e princípios que orientam e regulam o funcionamento desta instituição. Desde o dia 19 de junho de 2013 a AAC/OAF apresenta também o estatuto de Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas (SDUQ), Lda.

Para a época desportiva 2017/2018, a AAC/OAF apresentou os seus Corpos Sociais conforme representados na Figura 4.



Figura 4 - Organograma AAC

2.1.2.1. A Organização

Segundo Pires (2007), a estrutura organizacional define a forma como a instituição dispõe os seus diversos departamentos e unidades de intervenção, no sentido dos recursos humanos desempenharem as funções de forma planificada e funcional.

A Figura 5 ilustra o Organograma Geral da AAC/OAF, demonstrando de forma esquemática a estrutura do clube.

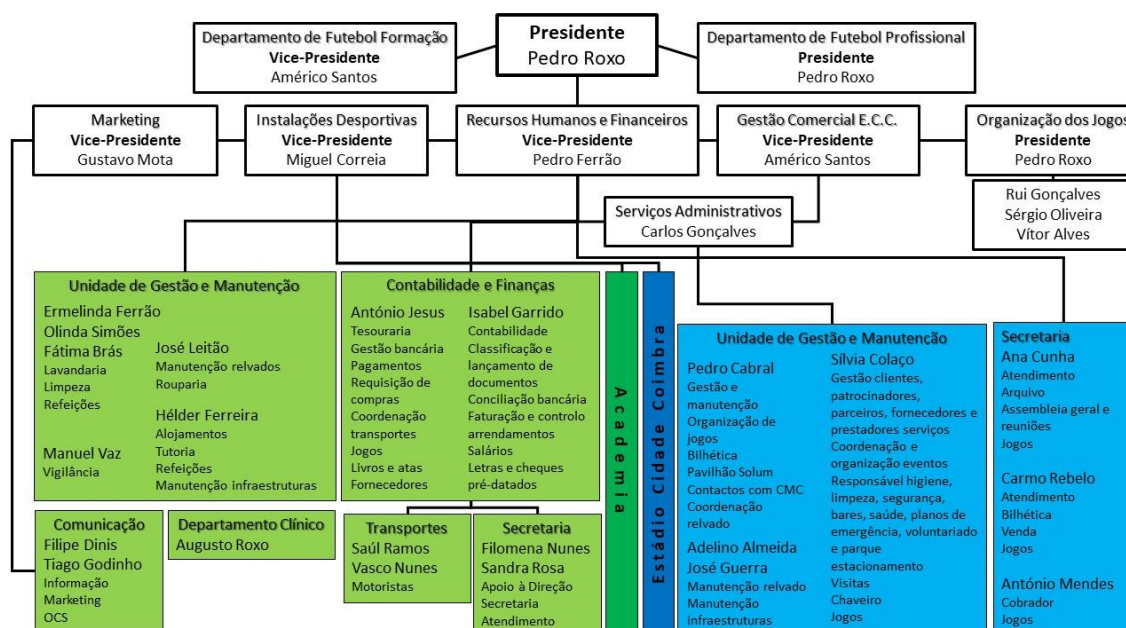


Figura 5 - Organograma Geral AAC/OAF

Pela observação do Organograma Geral verifica-se que toda a estrutura do clube tem como centro de liderança e decisão o Presidente da Direção, sendo o líder hierárquico e responsável pelo funcionamento da instituição.

No entanto, dirigir um clube é uma tarefa de elevada responsabilidade e complexidade, pelo que é necessário que o Presidente delegue tarefas de liderança em áreas de intervenção mais específicas. Neste sentido, o clube está dividido em dois departamentos fundamentais, o Departamento de Futebol Profissional e o Departamento de Futebol de Formação.

Seguidamente, o clube organiza-se em departamentos que atuam em diferentes áreas de gestão. Estes trabalham de forma articulada entre eles e com os departamentos de intervenção, possibilitando que todas as atividades da Académica decorram adequadamente.

Assim, existem os Departamentos de Organização dos Jogos, de Gestão Comercial do Estádio Cidade de Coimbra, de Recursos Humanos e Financeiros, de Instalações Desportivas, de Marketing e os Serviços Administrativos. Em virtude da existência de duas instalações importantes no funcionamento do clube, a Academia Ledman e o Estádio Cidade de Coimbra, existem áreas de intervenção para permitir que essas instalações e a instituição possam atuar de forma adequada. Na academia encontra-se a Unidade de Gestão e Manutenção, o Departamento de Contabilidade e Finanças, de Transportes e Secretaria e, também, o Departamento de Comunicação. No estádio está localizada, também, a Unidade de Gestão e Manutenção e a Secretaria.

2.1.3. Instalações

Como referido anteriormente, a Académica de Coimbra apresenta duas instalações de maior relevância em termos de funcionamento logístico e desportivo. A primeira, o estádio, sendo este o palco dos jogos da equipa principal e a segunda, a academia, que é o centro de treinos da formação e da própria equipa principal.

2.1.3.1. Estádio Cidade de Coimbra

O Estádio Cidade de Coimbra foi inaugurado a 12 de setembro de 2003, após a remodelação do Estádio Municipal de Coimbra, tendo em vista a realização do Euro 2004, realizado em Portugal. Este apresenta uma capacidade para 29622 espetadores, lotação atingida a 15 de novembro de 2006 num jogo da Seleção Nacional A frente ao Cazaquistão (Associação Académica de Coimbra, 2010a).

O primeiro encontro realizado pela Académica no estádio foi a 29 de outubro de 2003 e desde aí a Briosos tem realizado os seus encontros neste estádio. A 7 de maio de 2006, num jogo que ditou a permanência da Académica na Primeira Liga, os “estudantes” enfrentaram o Marítimo perante a presença de 26118 espetadores, atingindo-se a maior lotação em jogos da Briosos até hoje (Associação Académica de Coimbra, 2010a). Um aspeto de particular relevância é o de que, na época 2016/2017, a Briosos foi, em média, o clube com maior número de espetadores nos jogos em casa na Liga Portuguesa de Futebol Profissional, 2017).

O Estádio Cidade Coimbra é a casa da equipa profissional. Contudo, o estádio foi desenhado com o intuito de poder receber outras modalidades desportivas, daí a existência de uma pista de atletismo, e não desportivas, podendo ser palco, por exemplo, de concertos musicais.

Nas instalações do estádio está situada a Loja Oficial da Académica, a Sala de Troféus Vasco Gervásio que abriu pela primeira vez as portas ao público a 25 de abril de 2014, a Unidade de Gestão e Manutenção e a Secretaria como já havia sido referido.

De destacar que o Departamento de Futebol de Formação e respetiva coordenação, na época 2017/2018, com o intuito de criar uma maior identificação dos seus jogadores pelo clube, levou a Escola Briosos a realizar os seus treinos no relvado do estádio.

2.1.3.2. Academia Ledman

A Escola Briosos passou a treinar no Estádio Cidade de Coimbra, no entanto, a casa do Departamento de Futebol de Formação continua a ser a

Academia Ledman. Fundada a 15 de dezembro de 2007, na presença do Secretário de Estado da Juventude e Desporto, a academia representa hoje um papel fundamental para o funcionamento da instituição, disponibilizando os Serviços Administrativos de Contabilidade e Finanças, de Transportes, a Secretaria, a Unidade de Gestão e Manutenção e ainda o Departamento de Comunicação.

A Académica tem procurado aproximar-se da excelência no âmbito da formação desportiva. Nesse sentido, na época 2017/2018 todas as zonas desportivas da academia passaram a estar reservadas apenas a jogadores, técnicos, funcionários e dirigentes do clube.

A academia apresenta condições de elevada qualidade, fundamentais para o desenvolvimento dos jogadores. Tendo desde logo o Campo Dr. Francisco Soares, com relvado natural, onde a equipa profissional treina diariamente e onde, na época 2017/2018, pela primeira vez na história uma equipa da formação passou a disputar os jogos em casa, especificamente a equipa de juniores (sub-19). A academia conta ainda com mais dois campos de futebol de 11 e um campo de futebol de 7, os três com relvado sintético, onde as equipas de Futebol de Especialização e de Futebol de 7 treinam diariamente. Na época 2017/2018, um campo de futebol de 11 foi renovado com um novo arrelvamento sintético de maiores dimensões.

Complementarmente aos espaços de prática de futebol propriamente ditos, a Academia Ledman possui ainda um ginásio, piscina, jacuzzi, gabinetes médicos e sala de tratamentos.

Também nesta instalação existem salas polivalentes equipadas com aparelhos multimédia, salas de reuniões e salas técnicas para coordenadores e treinadores.

Enquanto academia, esta instalação para poder acolher os jogadores apresenta a vertente de alojamento. Composta por vinte quartos duplos, equipados adequadamente para que os jogadores possam sentir-se confortáveis, uma sala de estudo e, também, uma sala de refeitórios com cozinha, com serviço de pequeno-almoço, almoço, jantar e lanches para que os

jogadores residentes, equipa sénior e outros, mediante a marcação e pagamento, possam usufruir.

2.1.4. Da Filosofia à Cultura

Sublinhando novamente as palavras de João Maló:

“À Académica interessa-lhe, sobretudo, jogar futebol e não descer de divisão. Mas, antes desse objetivo, o principal é formar homens válidos para a sociedade. Ganhar, se possível, mas vencer sempre nos estudos. Esse é o lema. Os ideais da Académica não podem ser atraídos.”

(Associação Académica de Coimbra, 2010b)

Nesta ordem de pensamento pode perceber-se que o clube, desde a sua fundação, assumiu uma preocupação pelo desenvolvimento dos seus atletas, não só enquanto jogadores, mas também como pessoas e cidadãos.

Pires (2007) refere que a cultura da instituição advém da filosofia que resulta da história e se manifesta através dos seus intervenientes e suas perspetivas. De acordo com esta ideia e perante a filosofia acima apresentada, importa que o clube possa ter como elementos nas suas estruturas que, independentemente do seu nível hierárquico, sejam conhecedores da história do clube e que compreendam e se identifiquem com os propósitos que a instituição serve.

Apesar da importância dada pela Académica à componente formativa dos seus jogadores, a Biosa apresenta como vocação a promoção do desporto, tendo como sentido de missão o rendimento desportivo (Pires, 2007). Pelo o alcance de objetivos de natureza desportiva, isto é, de rendimento, pela obtenção de resultados, a atenção e protagonismo dado ao clube é maior. Portanto, o desafio é conseguir aliar o sucesso a curto, médio e longo prazo, no âmbito da formação pessoal, social e desportiva dos jogadores ao alcance de resultados desportivos relevantes quer nos escalões de formação, particularmente, no Futebol de Especialização, quer no futebol profissional.

2.1.4.1. Objetivos Formativos

Atualmente, a Direção e Coordenação do clube reforçando o ideal acima referido, considera o futebol de formação como fundamental para a sustentabilidade, desenvolvimento e crescimento da instituição. Ou seja, como nos explica Pires (2007), a perspectiva de futuro passa por uma visão de valorização dos jogadores da formação.

Neste sentido, nas épocas desportivas mais recentes, o clube tem procurado enquadrar jogadores da formação interna na equipa sénior e, também, vincular-se contratualmente aos atletas de maior potencial. Ao investir nestes jogadores provenientes da formação, a Académica tem por objetivo que a médio e longo prazo estes ativos possibilitem a realização de um retorno financeiro. Contribuindo assim para a sustentabilidade do clube e, em particular, para o investimento no aumento da qualidade do processo de formação, aproximando-se cada vez mais dos clubes de referência e de excelência na formação desportiva.

Desta forma, percebe-se que a Biosa, em termos de objetivos formativos, procura alcançar um patamar de excelência na formação desportiva, através da valorização do trabalho desenvolvido nos patamares de formação. Assim, o clube tem como objetivos formativos a colocação de jogadores nas seleções nacionais jovens, ao longo do processo de formação, e prepará-los para que possam atingir o futebol profissional. Sabendo-se que nem todos poderão alcançar a equipa principal da Académica, o clube procura, no âmbito formação, dotar os seus jogadores de valores pessoais, sociais e académicos, para que na vida pessoal e no percurso profissional transportem consigo a história, a mística e a filosofia da Académica.

No entanto, como alerta Bento (1995), a formação apresenta-se como um processo dinâmico e contínuo resultante de ajustes permanentes, sem possibilidade de ser concluído. Assim, o processo de formação desportiva não termina após a chegada ao escalão sénior. Mesmo quando os jogadores atingem o patamar profissional, estes têm de se adaptar a um novo contexto, continuar a desenvolver-se enquanto jogadores e a prosseguir com a sua aprendizagem. Garganta (2009) refere que o talento requer validação, pelo que o jogador

necessita confirmar as suas capacidades no contexto profissional. Neste sentido, a existência da equipa satélite, a AAC/SF, possibilita a redução da diferença de exigência entre o escalão de sub-19 e o futebol profissional. Esta diferença decorre, por exemplo, da confrontação de jogadores de várias gerações, sendo que as gerações mais velhas poderão acumular, por vezes, mais dez anos de experiência de futebol profissional. Através da colocação dos jogadores numa competição de menor dimensão, que oferece um contexto mais favorável para os jogadores se desenvolverem, possibilita-se uma transição para o futebol profissional mais sustentada.

A Direção do clube e a Coordenação têm também definido como objetivo a médio prazo, estabelecer este tipo de protocolo com todas as equipas da AAC/SF. Este funcionamento já se verifica com o escalão de juvenis (sub-17), em que a equipa da AAC/OAF funciona como equipa A e a equipa da AAC/SF como equipa B. Assim, há a possibilidade de um maior número de atletas participar no processo de formação gerido pela AAC/OAF.

2.1.4.2. Objetivos Competitivos

A Direção do clube, em conjunto com a equipa técnica da equipa profissional definiu como objetivo principal para a época desportiva 2017/2018 a subida da equipa da Ledman LigaPro para a Liga NOS.

Relativamente ao futebol de formação, a Direção do clube e a Coordenação do Departamento de Formação, em conjunto com coordenadores e equipas técnicas, definiram como objetivos competitivos atingir as fases finais dos campeonatos nacionais e distritais em que participam. No sentido de promover o reconhecimento da instituição e valorizar o processo de formação, colocando a Académica entre os melhores clubes do país e do distrito.

Não obstante a estes objetivos, de acordo com Garcia & Monteiro¹, todo desporto e, concretamente, o futebol é de competição. Todavia, os mesmos autores referem que a competição não se reduz à vitória por si só. Competir leva-

¹ Documento cedido pelo Professor Catedrático Rui Proença Garcia, no âmbito da Unidade Curricular de Sociologia do Desporto integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens. O documento da autoria de Rui Proença Garcia e Alberto Oliveira Monteiro, intitula-se por “Reflexões axiológicas em torno do conceito de treino e de vitória”.

nos para o conceito de melhoria, de superação e de elevação do homem. E, de acordo com este entendimento, a Académica e, particularmente, o Departamento de Futebol de Formação procura a concretização dos objetivos desportivos e formativos referidos.

2.1.5. Departamento de Futebol de Formação

Paulo Cardoso, ex-presidente da AAC/OAF: “Tem a Associação Académica desenvolvido ao longo de muitos anos um laborioso e, por vezes, brilhante trabalho na área da formação e fomento desportivo da juventude.”
(Associação Académica de Coimbra, 1995, p. 165)

A Académica de Coimbra apresenta, como já referido, dois departamentos fundamentais, o Departamento de Futebol Profissional e o Departamento de Futebol de Formação. Sendo que, atualmente, o clube tem revelado uma preocupação com a formação, com o intuito de colocar a formação do clube entre as melhores do país e, conseqüentemente, que os jogadores provenientes da formação interna possam cada vez mais tornar-se em ativos do clube.

Neste sentido, o clube atualmente apresenta uma estrutura, organização, recursos e, acima de tudo, um processo de treino e de formação de reconhecida qualidade. Neste sentido, na época 2016/2017, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF), reconheceu o clube como Entidade Formadora, constituindo assim um reforço qualitativo do trabalho desenvolvido internamente no âmbito da formação (Federação Portuguesa de Futebol, 2017c).

2.1.5.1. Organograma e Recursos Humanos

No sentido de desenvolver um trabalho de qualidade, o Departamento de Futebol de Formação tem procurado apresentar uma estrutura sólida, no âmbito da área técnica através de uma abordagem multifacetada com intervenção diferenciada em função do nível de desenvolvimento dos jogadores nas diversas áreas do conhecimento. Também na vertente executiva, na estratégia e no

planeamento, bem como nas relações institucionais, tem vindo a existir uma valorização da formação no sentido de potenciar todo o processo de formação.

Na Figura 6 pode observar-se a estrutura do Departamento de Futebol de Formação, bem como os recursos humanos envolvidos para que este departamento possa desenvolver um trabalho de qualidade.

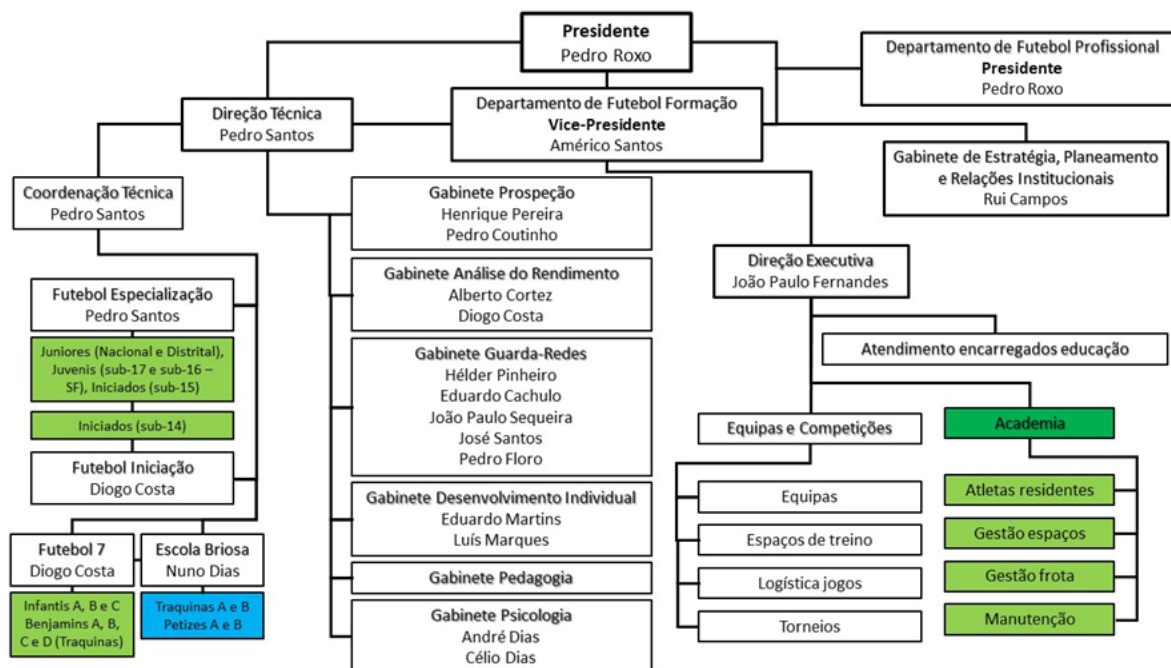


Figura 6 - Organograma Departamento de Futebol de Formação

De referir que cada equipa é liderada por um treinador principal, sendo que na Escola Briosa e no Futebol de 7, o treinador é auxiliado por um treinador adjunto ou estagiário. Nas equipas do Futebol de Especialização as equipas técnicas são compostas por treinador principal, treinador adjunto, treinador estagiário, treinador de guarda-redes e analista ou outro treinador adjunto responsável por esta tarefa. De referir ainda que todas as equipas dispõem do auxílio de um diretor e do acompanhamento de um elemento do Departamento Clínico.

2.1.5.2. Instalações e Recursos Materiais

Relativamente às instalações, como foi acima mencionado, a Escola Briosa treina nas instalações do Estádio Cidade Coimbra e o Futebol de 7 e o Futebol de Especialização realizam os seus treinos na Academia Ledman. No

entanto, até à época de 2017/2018, por razões de natureza logística e regulamentar, as equipas de futebol de 11 disputavam os seus jogos em casa em campos cedidos por outros clubes. Para solucionar esta situação para a época 2017/2018, no sentido de todas as equipas poderem realizar os jogos em casa na Academia Ledman, a equipa de sub-19 passou a jogar no campo relvado, como foi referido anteriormente, e as restantes equipas no campo sintético, requalificado no início da época 2017/2018.

Relativamente à equipa de sub-19, pelo facto de disputar os jogos em casa em relvado natural, no planeamento semanal passou a ser contemplada uma sessão de treino no relvado Estádio Sérgio Conceição, com o intuito de oferecer a possibilidade de adaptação dos atletas a este piso e de dar melhores condições de trabalho.

Em termos de recursos materiais, as equipas dispõem de kit próprio. Este inclui bolas, coletes e sinalizadores. Quanto ao material de treino comum, as equipas podem usufruir balizas móveis de diferentes tamanhos, estacas, escadas de coordenação, barreiras e cones.

2.1.6. Juniores A (sub-19)

2.1.6.1. História e Épocas Anteriores

A Académica de Coimbra tem realizado um investimento progressivamente mais forte no Departamento de Futebol de Formação, particularmente, no escalão de Juniores A.

Fruto dessa aposta interna, neste escalão, a equipa conta com duas presenças consecutivas na Fase de Apuramento de Campeão da 1ª Divisão Nacional de Juniores A, nas épocas 2015/2016 e 2016/2017. De registar ainda que, na época 2016/2017, também as equipas de juvenis e de iniciados (Juniores C – sub-15) conseguiram alcançar as fases finais dos respetivos campeonatos nacionais.

O retorno do investimento realizado tem-se verificado com a crescente chegada de jogadores às seleções nacionais jovens, onde, na época passada oito atletas integraram os trabalhos das seleções. Também de destacar a integração de quatro jogadores na equipa profissional na época 2016/2017.

Assim, atualmente a Briosos, no âmbito da formação, tem-se aproximado dos feitos alcançados no passado pela equipa de juniores, que conta com três títulos de campeã nacional. Tendo o primeiro sido alcançado na época de 1949/1950, a 21 de maio de 1950, frente ao Benfica em Lisboa. Mais tarde, a 23 de maio de 1952, frente ao Portalegrense, a equipa ergueu o seu segundo troféu referente à época de 1951/1952. Em 28 de junho de 1954, na época de 1953/1954, a equipa consagrou-se campeã nacional pela terceira vez frente ao CUF do Barreiro (Santana & Mesquita, 2011).

2.1.6.2. A Equipa Técnica

Para a época 2017/2018, a Direção e Coordenação procurou manter a base da equipa técnica e promover a seleção de técnicos conhecedores do contexto do clube e da própria competição, considerando o passado recente da equipa de sub-19, da própria equipa técnica e a opinião do treinador principal.

Previamente ao período de pré-época propriamente dito, o treinador principal convocou uma reunião com a equipa técnica, tendo como objetivo a apresentação dos elementos e a definição de funções e tarefas de cada um.

2.1.6.2.1. Caraterização

O treinador principal, natural de Montemor-o-Velho, licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e titular do Grau III (“UEFA Advanced”) de Treinador de Futebol, aos 46 anos, manteve-se pela quarta época consecutiva na Académica. No currículo, o treinador conta com vários anos na I Divisão Nacional de Juniores A ao serviço da Associação Naval 1º de Maio, onde também desempenhou funções de coordenador nos escalões de formação. O seu percurso regista passagens por outros escalões de formação e pela então 2ª Divisão Nacional de Seniores ao serviço da União Desportiva da Tocha.

Tal como o treinador principal, o treinador de guarda-redes, titular do Grau I de Treinador de Futebol e a realizar o estágio de Grau II, atualmente com 48 anos, manteve-se pela quarta época consecutiva na equipa técnica. Este chegou

ao clube em 2008, tendo desempenhado funções em todos os escalões de formação.

Permaneceram, também, na equipa técnica em relação à época 2016/2017 dois elementos, um treinador adjunto e um analista. O treinador adjunto da equipa, com 33 anos, licenciado em Ciências do Desporto e da Educação Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), titular do Grau I de Treinador de Futebol, conta com um percurso enquanto jogador profissional. O analista da equipa, com 30 anos é licenciado em Ciências do Desporto pela FCDEF-UC, titular do Grau I de Treinador de Futebol e tem formação em scouting.

Aos treinadores referidos anteriormente juntaram-se um treinador adjunto e um treinador estagiário. O primeiro já exercia funções no clube enquanto coordenador e treinador do Gabinete de Desenvolvimento Individual na época 2016/2017. Licenciado em Professores de Ensino Básico – Educação Física pela Escola Superior de Educação de Coimbra, aos 40 anos, conta com uma passagem pela Académica, enquanto jogador profissional, e com experiências enquanto treinador e coordenador de futebol de formação e de treino de guarda-redes. O segundo, autor do presente relatório e mestrando do 2º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens da FADEUP, é licenciado em Ciências do Desporto pela FCDEF-UC e titular do Grau I (“UEFA C”) de Treinador de Futebol. Como referido anteriormente, o treinador estagiário tem no seu currículo uma passagem pela equipa técnica da equipa de sub-19, em 2015/2016, então liderada pelo atual treinador principal.

Desta forma fica concluída a caracterização genérica da equipa técnica da época 2017/2018 (Associação Académica de Coimbra, 2017b).

2.1.6.2.2. Funções e Tarefas

Relativamente à atribuição de funções, o treinador principal, numa reunião convocada com a equipa técnica previamente ao início das atividades, começou por definir como suas tarefas, a planificação, a periodização e o planeamento do processo de treino e a condução em termos de feedback das partes fundamentais dos treinos.

O treinador adjunto, que já pertencia à equipa técnica na época anterior, iria partilhar com o treinador estas tarefas, assumindo o papel principal nas fases iniciais dos treinos.

Já o segundo treinador adjunto iria ter um papel direcionado para a liderança da fase de ativação e da fase de retorno à calma nos treinos. Tendo como preocupação fundamental, ao longo do treino, um foco mais individual em termos de feedback.

O treinador de guarda-redes, como indica a especificidade da designação, tinha como tarefas a ativação dos guarda-redes para o treino com a equipa, o treino específico de guarda-redes e o feedback para os mesmos ao longo do treino.

O analista da equipa tinha como funções a análise de rendimento da própria equipa e das equipas adversárias, tendo em treino um papel de observação.

Ao treinador estagiário, o treinador principal definiu que o mesmo seria responsável pelo registo de todo o processo da equipa, num documento *excel* que incluiria registo de informações dos atletas, planificação do processo de treino a nível macro, meso e micro, do registo de assiduidade em treino, do registo associado à competição oficial e responsável pela atualização do dossier de equipa em suporte de papel.

2.1.6.3. O Plantel

De forma conjunta, a equipa técnica, a Coordenação e a Direção construíram o plantel para a época 2017/2018, tendo por base o perfil de jogador definido pela equipa técnica, o ano de nascimento e as possibilidades de recrutamento e alojamento definidas pela Direção do clube.

O plantel ficou definido com quatro guarda-redes, dez defesas, nove médios e sete avançados, perfazendo um total de trinta atletas (conforme Tabela 1). Sendo que destes jogadores, dezassete são sub-18, isto é, juniores de primeiro ano e treze são sub-19. Apesar de ter ficado definido no início da época 2017/2018, este plantel começou a ser construído na época 2016/2017. Isto porque, nessa época, houve a preocupação de integrar jogadores então sub-18,

de forma a potenciar o desenvolvimento e crescimento para a época seguinte. Resultando daí que, para a época 2017/2018, permaneceram no plantel oito jogadores que eram juniores de primeiro ano na época 2016/2017. Por outro lado, a valorização e aposta na formação do clube é perceptível, uma vez que, ficaram no plantel dezanove atletas que têm realizado o seu processo de formação na Académica.

Posição	Mês e Ano Nascimento	Clube Anterior	Preferência Podal	Outras Informações
GR	Setembro 2000	AAC/OAF	Direita	
GR	Outubro 1999	AAC/OAF	Direita	
GR	Junho 1999	UD Leiria	Direita	Residente academia; Contrato Formação
GR	Julho 2000	GD Cachão	Direita	
LE	Maio 1999	AAC/OAF	Direita	Residente academia
LE	Janeiro 2000	AAC/OAF	Esquerda	
LE	Janeiro 1999	AAC/OAF	Esquerda	Contrato Profissional
LD	Fevereiro 1999	AAC/OAF	Direita	
LD	Junho 2000	AAC/OAF	Direita	
LD	Janeiro 1999	CF “Os Belenenses”	Direita	Residente academia
DC	Novembro 1999	AAC/OAF	Direita	Residente academia; Contrato Formação
DC	Maio 2000	GD Chaves	Direita	
DC	Agosto 2000	AAC/OAF	Direita	
DC	Abril 2000	AAC/OAF	Direita	
MD	Outubro 2000	GD Chaves	Direita	
MD	Julho 1999	AAC/OAF	Direita	Residente academia
MD	Janeiro 2000	AAC/OAF	Direita	
MI	Outubro 2000	AAC/OAF	Direita	
MI	Julho 1999	AAC/OAF	Direita	
MI	Agosto 2000	AAC/OAF	Direita	
MO	Agosto 2000	AAC/OAF	Direita	Contrato Formação
MO	Novembro 1999	A Naval 1º Maio	Esquerda	Residente academia;
MO	Agosto 1999	PFC Chernomore V (Bulgária)	Esquerda	
EX	Maio 1999	UD Leiria	Direita	Residente academia
EX	Setembro 2000	AAC/OAF	Direita	Contrato Formação
EX	Agosto 2000	GR Vigor	Direita	
EX	Janeiro 2000	UD Leiria	Direita	
AV	Maio 1999	AAC/OAF	Direita	Contrato Profissional
AV	Janeiro 2000	AAC/OAF	Esquerda	Residente academia
AV	Setembro 2000	Anadia FC	Direita	Residente academia

Tabela 1 - Caracterização Plantel 2017/2018

2.1.6.4. Objetivos Época 2017/2018

A definição de objetivos, para equipa de sub-19, relativa à época 2017/2018, como já foi referido anteriormente, foi elaborada de forma conjunta. Procurando valorizar a filosofia do clube relativamente ao futebol de formação e

defini-la de forma realista, os objetivos pretendem ser exigentes e audazes, mas sobretudo alcançáveis.

2.1.6.4.1. Objetivos Desportivos

Alinhado com os objetivos definidos pela Direção e Coordenação, a equipa técnica e os jogadores assumiram o compromisso de atingir a Fase Final da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A, isto é, a Fase de Apuramento de Campeão.

No entanto, num clube que procura a excelência na formação desportiva, os resultados por si só não representam o objetivo maior da instituição. Neste sentido, tal como tem vindo a acontecer nas épocas anteriores, a equipa técnica também se comprometeu, conjuntamente com os jogadores, a desenvolver um processo direcionado para a concretização de objetivos formativos.

2.1.6.4.2. Objetivos Formativos: Vocação, Missão e Visão

Os objetivos formativos, para a equipa técnica, apresentam um papel central no processo de formação desportiva dos seus jogadores. Pelo que a equipa técnica no desenvolvimento do seu processo de treino procura fazer cumprir a sua vocação e missão, valorizando o desporto e, particularmente, o futebol (Pires, 2007). Para tal, mais do que o alcance de resultados competitivos, a Académica procura a valorização interna dos seus jogadores ao longo da época desportiva, através da convocatória dos seus jogadores para os trabalhos da equipa profissional, seja em contexto de treino ou de jogo e, também, a distinção externa dos mesmo pela participação nos trabalhos das seleções nacionais jovens.

Numa perspetiva de futuro, a médio e longo prazo, a equipa técnica pretende que os seus jogadores possam estar preparados a integrar equipas semiprofissionais e profissionais. Pretende ainda que, de acordo Pires (2007), transportem com eles, na sua carreira desportiva os valores pessoais, sociais e académicos que caracterizam os atletas da formação da Académica.

2.1.6.5. Caraterização da Competição

No escalão de Juniores A, a Académica participa na 1ª Divisão do Campeonato Nacional (Federação Portuguesa de Futebol, 2017a). Na época 2017/2018, a equipa disputou também o Campeonato Distrital (Federação Portuguesa de Futebol, 2018b), com o intuito de oferecer aos jogadores a possibilidade de competirem semanalmente, mesmo quando não são convocados para o competição nacional.

O Campeonato Nacional organizado pela FPF, prioridade competitiva da equipa, é a competição de excelência no escalão de Juniores A e organiza-se em duas divisões. Na 1ª Divisão, as vinte e quatro equipas são agrupadas, numa primeira fase, em duas séries de doze equipas em função da localização geográfica, compondo assim a Série Sul e Série Norte. Esta primeira fase contempla duas voltas (casa-fora). Posteriormente, os quatro primeiros classificados de cada série irão disputar a Fase de Apuramento de Campeão, também realizada a duas voltas. As equipas classificadas abaixo do quarto lugar disputam uma segunda fase designada de Fase de Manutenção/Descida. As equipas partem para esta fase com metade dos pontos obtidos na fase anterior. No final, os três últimos classificados de cada grupo são despromovidos à 2ª Divisão (Federação Portuguesa de Futebol, 2017d).

Relativamente à participação no Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Coimbra (AFC), sendo a vitória o objetivo, o principal intuito da participação da equipa nesta competição prende-se com a possibilidade de oferecer aos jogadores não convocados para o Campeonato Nacional, um estímulo de jogo enquadrado num contexto de competição. Esta competição é caraterizada por se disputar em duas fases. Na primeira fase, as equipas agrupam-se em duas séries com competição de uma volta apenas e, em função da classificação obtida, as equipas poderão competir na segunda fase para disputar o Título de Campeão, a Taça Intercalar ou a Taça de Encerramento. Nesta segunda fase, a competição prevê duas voltas (casa-fora). Inserida na competição distrital, a equipa também participa na Taça Distrital de Coimbra, competição que se organiza em eliminatórias (Associação de Futebol de Coimbra, 2016).

2.2. Contexto de Natureza Funcional

“(...) mínimo de ordem para o máximo de liberdade (...)”

(Carvalho, 2014, p. 175)

Na introdução do presente documento foram descritas, de forma geral, as funções exercidas pelo aluno estagiário enquanto treinador integrado no Departamento de Futebol de Formação do clube. Neste ponto são apresentadas as funções e tarefas desempenhadas pelo treinador estagiário no contexto da equipa de sub-19 e também outras funções desempenhadas pelo mesmo enquadradas no Departamento de Futebol de Formação consideradas relevantes para o processo de aprendizagem profissional e de reflexão do presente escrito.

Aquando da primeira reunião para o delineamento do trabalho a ser desenvolvido pelo treinador estagiário na Académica, o coordenador técnico do Departamento de Futebol de Formação e, concomitantemente, do Futebol de Especialização, transmitiu desde logo ao aluno que tinha como premissa “máximo de liberdade, máxima responsabilidade” e que via o trabalho de um treinador estagiário de igual forma ao de qualquer outro agente do clube. Ou seja, que esperava que o treinador estagiário tivesse um papel ativo, que promovesse a valorização da instituição, particularmente, do Departamento de Futebol de Formação e da equipa de sub-19. Fazendo dessa postura veículo da sua aprendizagem e da sua experiência enquanto profissional.

O coordenador propôs ao treinador estagiário a acumulação de funções de treinador principal numa equipa do Futebol de Iniciação, concretamente uma equipa de sub-11, e, também, integrar um dos gabinetes do departamento. Ambas as propostas foram aceites, sendo que para a segunda opção recaiu pelo Gabinete de Desenvolvimento Individual.

No âmbito do GDI, o treinador estagiário desempenhou duas funções diferenciadas. Embora ambas tivessem como objetivo o desenvolvimento individual dos jogadores, procurando potenciar o seu rendimento. A primeira estava relacionada, principalmente, com o desenvolvimento das competências táticas e técnicas. A segunda prendia-se, sobretudo, com o desenvolvimento das

capacidades motoras condicionais, particularmente, a força, numa perspetiva de otimização do desempenho e de prevenção de lesões.

No decorrer da época desportiva, no seguimento da saída do coordenador do GDI, o coordenador do Departamento de Futebol de Formação endereçou um convite ao aluno estagiário para assumir esse cargo. O aluno estagiário aceitou desde logo a solicitação. Este reconhecimento é resultante do trabalho desenvolvido pelo mesmo até esse momento. No âmbito desta função, no ponto 3.2.2.1 serão descritas as tarefas desenvolvidas e o trabalho realizado pelo aluno.

No contexto da equipa de sub-19, o treinador principal transmitiu ao treinador estagiário que pretendia a sua participação ativa em todo o processo, não se limitando a desempenhar as tarefas referidas no ponto 2.1.6.2.2, assumindo-se como um treinador adjunto, para que pudesse ter uma aprendizagem abrangente e ao mesmo tempo contribuir para a melhoria da equipa. No ponto 3.2.1 serão explicitadas as funções e tarefas exercidas pelo treinador estagiário ao longo da época desportiva e a evolução crescente do seu papel do âmbito da equipa técnica.

2.3. Macro Contexto de Natureza Conceptual

“Ora eu creio que no desporto e num simples jogo de futebol mora todo um mundo maravilhoso de expressões e cores da vida.”

(Bento, 2004b, p. 12)

2.3.1. Desporto, Futebol e Treino... uma viagem até ao Talento

No presente ponto dada a necessidade de conhecer e compreender para refletir e atuar são apresentados, de forma progressiva, aspetos conceituais que servem como base fundamental para o entendimento do relatório de estágio.

Deste modo, iniciaremos este ponto com uma abordagem geral ao Desporto e ao Desporto de Alto Rendimento, aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e, em particular, ao Futebol. Iremos debruçar-nos sobre a problematização da formação e do treino de jovens para o alto rendimento e, com maior atenção, sobre este processo numa perspetiva a longo prazo. Neste sentido, iremos refletir de forma mais profunda sobre o conceito de Talento.

2.3.2. O Desporto

O desporto tem acompanhado o Homem desde os tempos mais primitivos, revelando-se uma prática ao serviço do ser humano (Rosado, 2009). Pelo recurso às manifestações mais simples de desporto, como o correr, o saltar, o nadar e outras formas utilizadas na procura de alimento, o *Homo Sapiens* resistiu às adversidades impostas pela sobrevivência (Santos, 2012). Garcia e Monteiro¹ referem que a vitória do Homem pela sobrevivência constitui uma metáfora de vida. No sentido, em que o ser humano vai resistindo às adversidades e superando o tempo numa sequência de vitórias de milhões de anos, que fez perdurar a nossa espécie até à atualidade.

Portanto, esta vitória da existência humana encaminha-nos para a vitória desportiva e, conseqüentemente, para a competição, que se releva como a essência de todo o desporto (Garcia & Monteiro¹). Competição essa, que independentemente do seu nível, implica sempre procura pela melhoria, pela superação e transcendência. Em sentido inverso, Sérgio (1974) refere que o

desporto, sendo vida, indica ao Homem que é pelo treino que este acede à melhoria e aperfeiçoamento no desporto e, também, na vida.

No seguimento, em 1934, Pierre de Coubertin definiu o desporto como o culto voluntário e habitual de exercício muscular intenso suscitado pelo desejo de progressão e não hesitando em ir até ao risco (Pires, 2007). O Conselho da Europa, em 1992, entende por desporto toda a prática de atividade física de forma organizada ou não, com o objetivo de melhorar a condição física e mental, desenvolver relações sociais ou atingir resultados em qualquer nível de competição (Council of Europe, 2017).

O desporto, em sentido lato, como foi apresentado, encontra-se em crescimento, e como nos refere Bento (2004a) nunca se registaram níveis tão elevados da sua prática. Corrobora, desta forma, a ideia apresentada por Sérgio (1974) que considerava o desporto, enquanto conceção ampla, como o desporto do futuro.

Este entendimento abrangente e plural do desporto decorre de um conjunto de mudanças sociais, da complexificação das sociedades, da diversificação dos estilos de vida e da multiplicação das práticas do Homem (Bento, 1995). Marques (2008) refere que o desporto tem sido capaz de explorar e potencializar as alterações decorrentes da globalização. Neste sentido, refletindo esta pluralização emerge o “desporto para todos”, conceito formulado pela primeira vez, em 1966, pelo Conselho da Europa (Januário et al., 2010). Este entendimento plural do desporto promoveu que a imagem tradicional da pirâmide desportiva, que albergava todo o desporto tendo na base a massa de praticantes e no topo a elite, deixasse de ser adequada (Bento, 1991; Graça, 1999). Verificando-se uma diferenciação interna do desporto, acompanhada de uma “desportivização” da sociedade (Bento, 1995).

Assim, o “desporto para todos” corporiza um desporto no plural que pretende oferecer a todos e a cada um a possibilidade da sua individualidade ter espaço no desporto (Bento, 1991). De tal forma que, a imagem atual do desporto, enquanto fenómeno complexo, nos encaminha para um modelo plural do desporto. Segundo Bento (1991), podemos considerar o desporto de crianças e jovens desenvolvido no desporto escolar e nos clubes, com o intuito de

proporcionar a todas as crianças e jovens a vivência do desporto (Pires, 2007). O desporto como meio das instituições sociais, no âmbito da reabilitação física e motora e da reintegração social (Bento, 1991). O desporto enquanto elemento cultural e social, numa perspetiva de ocupação de tempos livres, com uma visão subjetiva de rendimento, em que as pessoas procuram sobretudo o prazer (Bento, 1991). Por fim, o desporto de alto rendimento, em que se inclui o desporto institucionalizado e federado e o desporto profissional. Forma através da qual é promovido o desporto consubstanciado ao rendimento desportivo (Pires, 2007). Sendo que, para estas pessoas, o desporto apresenta-se como elemento de “referência fulcral” nas suas vidas (Bento, 1991).

Para Bento (1991) a imagem plural de desporto traduz uma diversidade de formas de práticas desportivas com sentidos, necessidades e motivos diferenciados. Todavia, Gaya et al. (2004) referem que todas as formas de desporto têm por finalidade fazer de cada pessoa um ser único e singular. Corroborando, Sérgio (1974) alude que o desporto, enquanto fator de humanização, tem como principal fundamento o “pleno desenvolvimento da pessoa humana”.

Bento (1995) relembra que, apesar do “desporto no plural” nos dirigir para uma perspetiva de abertura e flexibilidade, o desporto tem um passado que o compromete aos seus valores fundamentais, nomeadamente, o da competição e do rendimento. Desta forma, partiremos para um entendimento mais restrito de desporto, que nos remete para o rendimento desportivo. Sendo que o desporto de alto rendimento deverá emergir de uma sociedade em o desporto está ao alcance de todos (Sérgio, 1974).

De certa forma, definir aquilo que é o desporto de alto rendimento apresenta-se como uma tarefa complexa. Sendo que se associa fundamentalmente ao treino sistemático e especializado com vista à obtenção de resultados em competição, assumindo a vitória um papel preponderante.

O desporto de alto rendimento, dada a sua exigência, não é acessível a todos, uma vez que, nem todos possuem as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas para integrar esse patamar (Garcia & Monteiro¹). No entanto, importa distinguir o desporto de elite propriamente dito, do desporto de

formação direcionado para o alto rendimento. Sendo que, no primeiro, referimo-nos ao treino de atletas que competem no desporto de alto rendimento e, no segundo, ao processo de treino a que são sujeitas as crianças e jovens, com o objetivo de verem as suas aspirações, de atingir níveis de desempenho de elite, aumentadas.

Bento (1991) alerta para a necessidade de no desporto de alto rendimento e, principalmente, no desporto de crianças e jovens para o alto rendimento, tornar o desporto não só melhor do ponto de vista técnico, mas também, sobretudo, fazer deste desporto um desporto mais humano.

Considerando a relevância da temática da formação para o alto rendimento, no enquadramento do 2º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens e da realidade na qual foi desenvolvida o estágio, debruçar-nos-emos, posteriormente, sobre este tema a partir do ponto 2.3.4. Antes importa clarificar o entendimento a propósito dos Jogos Desportivos Coletivos e, em particular, do futebol.

2.3.3. Jogos Desportivos Coletivos

Os Jogos Desportivos Coletivos levam-nos para uma perspetiva de desporto enquanto criação do Homem (Candeias, 1998) e fenómeno de construção cultural (Bento, 1995). Neste sentido, Garganta (2009) entende que o ideal olímpico – *Citius, Altius, Fortis* - está incompleto, justificando que o Homem poderá ser superado por diversos animais em ações de resistência, de força ou de velocidade. No entanto, não o será nos JDC, porque estes dada a sua configuração multifatorial complexa (Castelo, 1996) implicam inteligência. Uma vez que os praticantes necessitam lidar com a imprevisibilidade presente no jogo (Carvalho, 2014) recorrem à tática e à estratégia, isto é, a competências cognitivas para resolver os problemas de treino e de competição (Tavares et al., 2006).

Considerando o envolvimento imprevisível, as habilidades específicas presentes nos JDC são de “natureza aberta” (Tavares et al., 2006). De tal modo, a dimensão tática apresenta-se como central, dando sentido às demais dimensões, o que não significa, necessariamente, ser mais importante

(Carvalho, 2014). Este papel central da tática assume destaque no âmbito da formação e aprendizagem, uma vez que, como nos refere Mesquita & Graça (2009), o praticante deve “aprender a jogar jogando”, ou seja, apenas faz sentido fazer as ações técnicas que o jogo pede do ponto de vista tático.

Segundo Tavares et al. (2006), as habilidades específicas, que acrescentam um valor estético ao jogo, são fruto da qualidade do conhecimento tático, que possibilita ao jogador tomar a decisão adequada para resolver o problema imposto pela “situação-problema” (Garganta, 2008). As capacidades de antecipação e de tomada de decisão são fundamentais para o desenvolvimento do jogador, sendo que para Tavares et al. (2006), o “quando” deve ser aprendido antes do “como”. Portanto, o conhecimento do jogador deverá ser tático-técnico e despoletado pela vivência de situações de jogo.

2.3.3.1. Futebol

O futebol é indubitavelmente o desporto mais popular do mundo (Reilly, Bangsbo, et al., 2000). Castelo (1996) corrobora, referindo o futebol como a modalidade desportiva com maior popularidade, universalidade e, conseqüentemente, com maior impacto na sociedade.

O futebol define-se por uma modalidade integrada nos JDC, sendo que se defrontam duas equipas constituídas por onze jogadores cada, numa relação de adversidade, disputando a conquista da posse de bola, com o objetivo de introduzir a bola o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que a equipa adversária o faça, tendo em vista a obtenção do objetivo de produção, a vitória (Castelo, 1996; Garganta & Gréhaigne, 1999; Gréhaigne, 1992). Com o intuito de vencer o adversário os jogadores procedem à escolha das habilidades motoras a efetuarem a partir do repertório motor e à seleção de estratégias individuais e coletivas (Gréhaigne, 1992).

Para que esta finalidade possa ser atingida, o futebol possui uma dinâmica própria, a qual Castelo (1996) designa por essência do jogo. Essa essência é moldada pelas leis de jogo e princípios de jogo, que constituem a dimensão mais previsível do jogo, que interagem com uma dimensão imprevisível, as ações dos

jogadores, que introduzem pela sua autonomia, uma variabilidade espaço-temporal única aos acontecimentos (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O futebol enquanto sistema aberto comporta uma elevada complexidade (Castelo, 1996), apresentando uma estrutura de rendimento complexa, apesar da sua aparência simples (Garganta, 2006; Garganta & Gréhaigne, 1999).

A complexidade do futebol resulta da interação dinâmica das ações de jogo que ocorrem num contexto diversificado entre as relações de oposição e cooperação. Sendo que cada equipa opera de forma organizada em função de princípios que fazem com que as ações individuais se direcionem para os objetivos coletivos (Garganta & Gréhaigne, 1999). Portanto, tendo cada equipa de responder de forma coletiva à rede complexa de problemas colocados pelas relações de oposição e cooperação, estas constituem-se como sistemas adaptativos complexos (Garganta & Gréhaigne, 1999). Neste sentido, Unnithan e colaboradores (2012) referem que o sucesso no futebol é produto de um conjunto de sistemas em interação.

Dada a complexificação crescente do jogo e entendendo-se o mesmo como um conjunto de sistemas em interação, o futebol, enquanto jogo caótico² (Carvalho, 2014) revela-se surpreendente, imprevisível, incerto e aleatório (Garganta & Gréhaigne, 1999). Deste modo, a ocorrência de sequências de ações nunca se dá de igual forma e, por isso, é impossível recriá-las em treino (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Assim, a compreensão do jogo por parte dos jogadores no sentido de resolver eficazmente os problemas decorrentes da interação entre as duas equipas torna-se fundamental (Garganta & Gréhaigne, 1999). Pelo que, em treino, a atividade cognitiva e motora dos jogadores deve estar presente, no sentido de promover o comportamento inteligente da equipa e de implementar uma “cultura para jogar” (Garganta, 2008; Garganta & Gréhaigne, 1999). Para tal, o ambiente de treino deve ser rico, estimulando os jogadores através de informações que induzem o desenvolvimento da inteligência (Garganta, 2009).

² Phelan, 2001 cit. por Guilherme (2004) define o caos como um dos quatro estados possíveis que caracterizam os sistemas complexos, concretamente o comportamento aleatório e não previsível.

O treino mais do que ensinar e impor de ideias deve promover a aprendizagem e o desenvolvimento das capacidades, criando problemas de forma “aberta”, possibilitando que os jogadores expressem a sua criatividade no sentido de transcendência (Carvalho, 2014; Mesquita & Graça, 2009; Sérgio, 2012).

Para alcançar a excelência desportiva exige-se uma perspetiva global e complexa dos processos do treino e competição (Garganta, 2004, 2006), sendo o treino jogo, e o jogo treino (Sérgio, 2012). Pelo que, em treino deve emergir do princípio da especificidade, uma vez que se pretende a maior transferência possível do treino para o jogo, através de conteúdos aquisitivos específicos (Garganta & Gréhaigne, 1999).

A congruência entre o treino e a competição está na dependência da obtenção de informação por parte do treinador nesses momentos (Garganta, 2008). De tal forma, que Taleb (2012) afirma que para os sistemas complexos “a informação é tudo”. Sendo, fundamental, que a informação expresse o fluxo do jogo (Carvalho, 2014; Garganta, 2008).

Tendo o treino um contributo preponderante, enquanto instrumento de preparação do atleta e das equipas para a competição (Garganta, 2004, 2006; Matvéiev, 1990). A informação retirada por parte do treinador deve fornecer, sobretudo, indicações para que este possa promover melhorias qualitativas no desempenho coletivo e individual (Garganta, 2008). Sendo que, Helsen et al. (2000) referem que a prática em contexto de equipa e individual é fundamental. De forma a efetivar a aprendizagem, tornando-a consistente e a maximizar o rendimento, Ericsson e colaboradores (1993) mencionam que, o processo de instrução e supervisão deve ser individualizado.

2.3.3.1.1. Formar jogadores vs Formar equipas

“(...) a equipa não pode tirar asas a um jogador que tem potencial para voar”
(Carvalho, 2014, p. 19)

No futebol de alto rendimento, o jogador tem de saber lidar com os seus interesses individuais e os interesses do grupo (Serrado, 2015). Sendo que o treino deve orientar-se para a construção da equipa, ou seja, para o coletivo

(Garganta, 2018). Todavia, como referem Larsen e colaboradores (2014) para fazer chegar os jogadores ao patamar profissional é necessário uma perspectiva holística e ecológica. Com o intuito de os potenciar na sua individualidade e otimizar o envolvimento que rodeia os próprios jogadores e a equipa.

Corroborando, para Carvalhal (2014) o coletivo deve estar em primeiro lugar, porém o coletivo não deve castrar o potencial do jogador. Nesse sentido, em particular na formação, mesmo numa modalidade de expressão coletivo, como o futebol, o sucesso coletivo não deve por em causa o desenvolvimento do potencial individual (Carvalhal, 2014; Garganta, 2004). Sendo importante direcionar a atenção para o jogador, de maneira a possibilitar o desenvolvimento de cada um, no sentido de lhes proporcionar o acesso a patamares de alto rendimento (Garganta, 2008, 2018). Neste âmbito, Guilherme (2011) relembra que aquando do fim do processo formal de formação, os jogadores são avaliados pela sua qualidade individual e não pelo que vale a sua equipa.

De tal modo, Pacheco (2016) alerta que os treinadores da formação devem ter como objetivo principal a formação de jogadores para o futuro. Sendo que esse objetivo deve ser procurado, sem esquecer que a formação de jogadores implica a preparação para o jogo, que é coletivo (Guilherme, 2011).

Assim, o treino não deve procurar clonar jogadores, mas antes oferecer a possibilidade de cada um se exprimir na sua individualidade ainda que inserido num contexto coletivo (Garganta, 2004). Neste sentido, Guilherme (2011) refere que na formação não se pode descurar o coletivo, porém, também, não se deve esquecer o individual e as suas características particulares. Pois, citando Guilherme (2011, p. 5) “É ele que joga, que dá vida ao jogo, que interage, fazendo emergir um novo jogador e uma nova equipa. Como tal, temos que lhe dar a importância que ele merece, que é toda.”

Neste âmbito, segundo Adelino (2006), de forma a proporcionar uma experiência de qualidade, o percurso de formação deve ser centrado no praticante. Corroborando, Guilherme (2011) refere que o processo de treino deve fomentar a qualidade de jogo, oferecendo aos jogadores a possibilidade de expressar a sua individualidade e focalizando-se na potenciação das suas competências e na melhoria das suas debilidades. Reforçando esta ideia,

Carvalho (2014) alude que se devem considerar as necessidades e interesses de cada jogador, oferecendo a possibilidade de se desenvolverem, ganhando confiança naquilo que sabem fazer bem. Segundo Pereira (2014), as crianças e jovens devem tornar-se especialistas no que melhor fazem. Sendo que o treinador deve ser capaz de despertar o melhor que cada um tem para dar (Carvalho, 2014).

Mills e colaboradores (2012) expõem que as academias existem, fundamentalmente, para formar jogadores e não equipas. Concluindo, para Guilherme (2011), o foco central na formação deve ser o jogador, tendo a formação do jogador como base de sustentação a equipa.

2.3.4. Treino de Jovens para o Alto Rendimento

No âmbito do desporto para crianças e jovens, os clubes apresentam visões diferenciadas relativamente à formação desportiva. O que resulta em direções e objetivos formativos e, conseqüentemente, de treino diferenciados. Neste sentido, no âmbito da formação para o alto rendimento, os clubes deverão apresentar uma filosofia com diversas particularidades, de forma a poder responder a esse propósito.

De acordo com esta perspectiva, os clubes deverão conceber a formação como o início de um processo de treino a longo prazo, sustentado pela qualidade, orientado por profissionais com formação especializada e direcionado para o alcance de patamares de desempenho de elite.

Por vezes, em alguns contextos, embora os clubes tenham como objetivo final do processo de formação o acesso a patamares de alto rendimento, verifica-se que numa fase inicial, o treino de crianças é encarado, fundamentalmente, numa perspectiva lúdica, de ocupação de tempos livre e de aprendizagem multilateral. Desta forma, existe uma aproximação ao desporto de recreação. Porém, à medida que se vai progredindo na formação desportiva, aumentando o grau de especialização, a visão do treino vai passando progressivamente para a procura de desempenhos de rendimento elevado. Podendo, designar-se esta fase por treino de jovens para o alto rendimento.

No enquadramento do presente trabalho, tendo em consideração o âmbito do 2ª Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens e dada a especificidade do contexto em que o estágio foi desenvolvido, importa debruçarmo-nos como maior profundidade sobre a formação de jovens para o alto rendimento numa perspetiva de um processo a longo prazo. Neste âmbito, iremos, posteriormente, refletir sobre o conceito de talento, fundamentalmente, numa perspetiva de desenvolvimento.

2.3.4.1. Modelos de Preparação Desportiva a Longo Prazo

No âmbito da formação para o alto rendimento, ao longo dos últimos anos, têm surgido diversas investigações no sentido de procurar compreender preparação desportiva a longo prazo (PDLP).

Matvéiev (1990) divide a PDLP em quatro etapas fundamentais: a preparação desportiva prévia, a especialização inicial, a etapa de aperfeiçoamento profundo e a etapa de longevidade desportiva. A etapa da preparação desportiva prévia direciona-se para a experienciação de uma educação física múltipla, com exercícios de diversos desportos. Na etapa de especialização inicial procura-se uma ampla preparação geral, no contexto do desporto escolhido. A partir deste momento, o treino começa a adquirir progressivamente os traços caraterísticos do treino desportivo, que segundo Matvéiev (1990) constitui a principal forma de preparação do atleta. Em seguida, surge a etapa de aperfeiçoamento profundo, na qual o treino se direciona de forma especializada para o alcance do elevado rendimento desportivo. A última etapa, a etapa da longevidade desportiva prende-se, sobretudo, com a redução das possibilidades do atleta em sustentar o seu rendimento, sendo que a partir daqui o treino assume novamente um caráter mais geral.

Bompa (1999) aborda a PDLP dividindo-a em duas etapas de desenvolvimento: a etapa de treino geral, que se subdivide em fase de iniciação e fase de formação desportiva; e a etapa de treino específico, que se ramifica na fase de especialização e, posteriormente, na fase de alta competição. Bompa (1999) refere que desde início o atleta poderá estar inserido no contexto de um determinado desporto. No entanto, o treino, nas fases iniciais, deve pressupor o

desenvolvimento multilateral e, gradualmente, deverá avançar-se para o treino especializado.

No caso concreto do futebol, Bompa (1999) apresenta como referência os 10 anos de idade para dar início à prática e entre os 22-26 anos para atingir a alta competição. No entanto, atualmente, cada vez mais são os casos em que os rendimentos máximos desportivos estão a ser alcançados ainda durante a juventude (Coutinho, 2009).

Côté (1999) apresenta o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva (MDPD) que concebe a PDLP em três fases: anos de diversificação (dos 6 aos 13 anos), anos de especialização (dos 13 aos 15 anos) e os anos de investimento (a partir dos 15 anos). A primeira fase contempla a experimentação de diversas práticas desportivas que promovam prazer na sua realização. Nos anos de especialização ocorre uma diminuição do número de atividades desportivas praticadas, assumindo-se um compromisso com um desporto em específico. Nesse período procura-se desenvolver as habilidades específicas, mantendo-se o prazer como elemento central da atividade. Por último, na fase de investimento, dado o comprometimento dos atletas com o seu desporto de especialização, espera-se que possam atingir desempenhos de elite. No modelo proposto por Côté (1999), a prática deliberada apresenta papel de elevada relevância, sendo que Garganta (2009) esclarece que a prática deliberada exige esforço, concentração, o que nem sempre é, necessariamente, aprazível.

Decorrente do MDPD são apresentados sete postulados referindo o primeiro que a diversificação inicial não impede o alcance do desporto de elite (Côté et al., 2009; Côté & Vierimaa, 2014). De acordo com esta ideia, os modelos apresentados indicam que numa fase inicial da prática desportiva o processo de treino deve visar o desenvolvimento multilateral. Posteriormente, e de forma gradual, o foco deverá ser direcionado com maior preponderância para a especificidade da modalidade, tendo em vista o alcance da alta competição.

Nesse sentido, Sérgio (1974) alerta para a necessidade promover a especialização. Uma vez que, sem especialização não existe alto rendimento desportivo. Capranica & Millard-Stafford (2011) definem especialização pelo

momento a partir do qual o foco de treino se dirige somente para uma modalidade, tendo como objetivo atingir a elite.

Malina (2010) refere que investigação científica, ao referir a necessidade de um processo de cerca de dez anos de preparação para atingir o alto rendimento, promoveu a antecipação da idade de especialização. Esta necessidade de antecipação, isto é, de treinar cada vez mais cedo foi interpretada erradamente. Pelo que, sujeitaram-se atletas a exigências de treino para as quais os mesmo ainda não estavam preparados para responder. Este acontecimento designa-se por especialização precoce e põe em causa o estado de equilíbrio entre as exigências da prática e a capacidade de resposta do atleta, ao qual Malina (1993) designou por prontidão.

De acordo com Bompa (1999) é na idade adulta que realmente “ser campeão” assume importância. Porém, Carvalho (1998) refere que a necessidade dos treinadores em demonstrar resultados desportivos cada vez mais cedo, promove a especialização precoce. Malina (2010) lembra que o sucesso decorrente da especialização precoce, não é garantia de sucesso no futuro no alto rendimento. Sendo que, Carvalho (1998) indica que se podem criar barreiras de rendimento muito difíceis de superar.

Malina (2010) aponta que os atletas talentos, crianças e jovens, não deixam de ter as necessidades das crianças e jovens. Mencionando como riscos da especialização precoce, entre os quais a isolamento social, a dependência de terceiros, o *bornout*, as lesões por *overuse*, a manipulação das crianças e jovens pela vivência num mundo regulado por adultos, a possibilidade de comprometer os processos de crescimento e maturação e de colocar em causa outras atividades importantes para o desenvolvimento das crianças e jovens.

2.3.4.2. Preparação para o Alto Rendimento

O desporto de alto rendimento apresenta uma preponderância elevada na mobilização para prática desportiva (Januário et al., 2010). Malina (2016) afirma que o número de jovens praticantes a competir, no âmbito de uma determinada modalidade, com o intuito de atingir níveis de desempenho de elite tem vindo a

crescer, registando-se, conseqüentemente, um maior número de atletas sujeitos a processos de treino sistemático e especializado.

Para Coutinho (2009), a performance desportiva resulta da interação de um alargado número de fatores, onde a preparação e a organização a longo prazo do treino de crianças e jovens se enquadram. Sendo que para Coelho-e-Silva e colaboradores (2016), o planeamento a longo prazo de jovens atletas, tendo em vista a elite, apresenta-se como um fator preponderante nos modelos de desenvolvimento do talento. Todavia, Barreiros e colaboradores (2013) referem que o processo para atingir a alta competição e o sucesso desportivo é percurso complexo, longo e não linear.

2.3.4.3. Talento

“A pessoa nasce, o jogador faz-se”
(Garganta, 2018, p. 58)

O conceito de talento é extremamente complexo (Vaeyens et al., 2013) e não consensual (Sarmiento et al., 2018). Segundo Coyle (2009), a palavra talento apresenta diversos significados, que podem induzir em erro quanto ao seu potencial, principalmente, quando se refere aos jovens. Nesse sentido, clarificando, Gagné (2009) caracteriza o talento como o domínio notável das competências e habilidades desenvolvidas de forma sistemática.

Na sua origem talento era o termo utilizado para fazer referência a uma unidade de moeda ("Talento (moeda)", 2017). Introduzida na Antiga Grécia e, posteriormente, adotada pelo sistema monetário romano, que se veio a estender pelas regiões mediterrâneas ("Talento (moeda)", 2017). Esta unidade era reconhecida como muito valiosa, correspondendo a um valor muito elevado de dinheiro ("Talento (moeda)", 2017).

Porém, as unidades monetárias apresentam um valor estanque. Pelo que, para Garganta (2009), ao ampliar-se o conceito para qualificar os seres humanos que apresentavam uma proficiência acima da norma, designados por *outliers* (Gladwell, 2008), compreende-se a presença de uma conceção inatista de talento. No mesmo sentido, Ericsson e colaboradores (1993) referenciam a

presença da crença de que o desempenho superior resulta de características imutáveis qualitativamente diferentes desses indivíduos comparativamente à população geral.

Segundo esta visão de talento, o alcance da excelência é considerado como o destino para os indivíduos talentosos. Pelo que o processo para atingir o alto rendimento é tido como rápido e fácil (Ericsson et al., 1993). Existindo, desta forma, uma desvalorização da importância do processo de desenvolvimento através do treino e da aprendizagem (Garganta, 2009, 2018).

Ericsson e colaboradores (1993) demonstram que as características existentes entre os indivíduos excepcionais e os demais não são inatas, mas antes o reflexo da exposição a um contexto de longos períodos de prática específica. Neste sentido, para Garganta (2018) “não existem atalhos para o talento”, referindo que não há registo de alguém que tenha alcançado níveis de desempenho de excelência sem ter sido exposto a um processo de desenvolvimento adequado, intenso e prolongado no tempo.

Numa revisão sistemática, Sarmento e colaboradores (2018) identificam que os jogadores de sucesso apresentam vantagens técnicas, táticas, antropométricas, fisiológicas e psicológicas que se desenvolvem de forma não linear com o avanço da idade, do estado de maturação e da posição ocupada no terreno de jogo. Estas variáveis relacionam-se numa complexa interação que deve ser considerada pelos agentes responsáveis pela identificação e desenvolvimento dos jogadores de futebol.

Apesar das investigações verificarem que os trajetos de sucesso nas diversas áreas indicam que os indivíduos que alcançam desempenhos excepcionais são aqueles que iniciaram a prática mais cedo, mantendo ao longo dos anos elevados níveis de prática (Ericsson et al., 1993). No contexto desportivo, em particular no futebol, o talento ainda é considerado como um dom natural (Garganta, 2018).

Os programas de “detecção de talentos” comprovam a presença desse entendimento (Garganta, 2009). Uma vez que, se acredita que os mais aptos hoje serão os mais aptos no futuro, negligenciando-se muitas vezes o essencial,

o processo de desenvolvimento dos praticantes, e menorizando-se o papel da aprendizagem (Garganta, 2009, 2018).

Barreiros e colaboradores (2013) e Sarmiento e colaboradores (2018) referem que o interesse pelo estudo das questões de identificação e desenvolvimento do talento tem vindo a aumentar significativamente ao longo dos anos. Justificando, Reilly, Bangsbo e colaboradores (2000) apontam que o retorno financeiro de recrutar e desenvolver talentos é óbvio.

2.3.4.3.1. Deteção/Identificação e Seleção do Talento

“É possível olhar para duas sementes e dizer qual delas crescerá mais alto? A única resposta é: É cedo e elas estão ambas a crescer.”
(Coyle, 2009, p. 182)

Helsen e colaboradores (2000) apontam que a deteção e seleção de talentos têm um papel de elevada importância no futebol, em que os clubes procuram identificar os talentos pelos seus atributos físicos e de personalidade. Estes processos precedem os programas de desenvolvimento, que procuraram levar os indivíduos a atingir o potencial previsto (Reilly, Williams, et al., 2000). No entanto, Reilly, Bangsbo e colaboradores (2000) afirmam que a predição do desempenho potencial como uma tarefa difícil, uma vez que o sucesso a longo prazo está dependente de diversos fatores.

No futebol, Reilly, Williams e colaboradores (2000) indicam que a agilidade, a velocidade, a motivação e a capacidade de antecipação são os preditores preponderantes para a identificação do talento. Outro estudo, realizado na Austrália, por O'Connor e colaboradores (2016), distinguiram os jogadores selecionados e não selecionados, fundamentalmente, pela tomada de decisão.

Todavia, muitas vezes, os treinadores e observadores que procuram os talentos apresentam uma visão influenciada por questões relacionadas com o precocidade física e o avanço maturacional (Garganta, 2018; Helsen et al., 2000), considerando que o desempenho atual é um fator preditivo do potencial para o futuro (O'Connor et al., 2016). No entanto, segundo Ericsson e

colaboradores (1993), as diferenças fisiológicas, anatómicas e físicas, à exceção da estatura, encontradas em diversos estudos que comparam atletas de elite e não elite, prendem-se com adaptações resultantes da prática extremamente intensa a que são expostos os atletas de elite ao longo dos anos. Concluindo-se que estes critérios não deverão ser considerados como determinantes para os processos de identificação e seleção de talentos, apresentando apenas um contributo mínimo para a aquisição das competências exigidas para o patamar de excelência.

Ericsson e colaboradores (1993) apontam ainda para um impacto indireto reduzido da componente genética no percurso para o alto rendimento. Especificamente no futebol, Reilly, Bangsbo e colaboradores (2000) afirmam que a variável genética não permite predizer o potencial para o sucesso.

Garganta (2009) defende que as decisões tomadas nos processos de identificação e seleção de talentos discriminam negativamente os praticantes que à data das sessões não apresentam as competências consideradas como cruciais para que estes se tornem jogadores de elite. Assim, para Garganta (2009) destas sessões de “deteção de talentos” resulta que aqueles que foram selecionados como talentos tenham oportunidade de vivenciar processos de treinos e competições de nível superior. Ao passo que, os restantes irão ver as suas possibilidades reduzidas, sendo submetidos a processos de menor qualidades e em menor quantidade (Garganta, 2009). Vaeyens e colaboradores (2013) corroboram esta ideia aludindo que os atletas avançados em termos de maturação biológica tendem a receber mais oportunidades de desenvolverem o seu potencial e, conseqüentemente, dominarem o futebol jovem. Malina e colaboradores (2013) reforçam que o crescimento e a maturação contribuem para a inclusão e exclusão das crianças e jovens futebolistas.

Unnithan e colaboradores (2012) alertam que o impacto da maturação deve ser considerado quer nos programas de identificação quer nos programas de seleção dos talentos. Neste sentido, Figueiredo e colaboradores (2011) referem que apesar dos atletas serem selecionados por serem maturacionalmente avançados, apresentando dimensões corporais maiores e mais força, não significa que apresentem maior potencial comparativamente aos

não selecionados, necessitando estes que lhes seja dado tempo para puderem recuperar o atraso maturacional.

Outro fator que tem vindo a ser discutido e que pode contribuir para a precocidade física e para o avanço maturacional é o efeito da idade relativa (relative age effect – RAE). Fenómeno este que foi observado pela primeira vez, nos anos oitenta, pelo psicólogo Roger Barnsley, numa pesquisa que iniciou após constatar esta tendência, que viria a demonstrar não ser aleatória, no decorrer de um jogo da primeira divisão de hóquei no gelo (Barnsley et al., 1992; Gladwell, 2008).

Barnsley e colaboradores (1992) definem a idade relativa como a diferença de idade entre crianças que embora nascidas no mesmo ano de referência podem, em resultado das possibilidades de variação da data de nascimento, apresentar uma diferença de idades de até doze meses.

Vaeyens e colaboradores (2013) apontam que o impacto do efeito da idade relativa na participação desportiva e na identificação de talentos é significativo. Sendo que Helsen e colaboradores (2000) indicam que um ano de diferença na idade de nascimento pode traduzir-se numa variação substancial na precocidade física e no avanço maturacional. Unnithan e colaboradores (2012) acrescentam que este efeito pode significar também até cerca de doze meses de mais experiência, mais desenvolvimento emocional e psicológico. Corroborando, Malina e colaboradores (2013) afirmam que os atletas nascidos no mesmo ano poderão ter vários meses de diferença de idades. O que pode significar uma elevada variação no tamanho dos atletas, apresentando os atletas nascidos nos primeiros meses do ano vantagens em termos de estatura, massa corporal, força e velocidade que lhes permitem ter sucesso em idades jovens.

Tendo em consideração estes fatores, verifica-se que selecionar os atletas com base nas características antropométricas pode conferir vantagens de sucesso a curto prazo (Unnithan et al., 2012). Sucesso este que, como refere Rama & Alves (2006), não permite perspetivar as possibilidades do atleta a longo prazo. Procedendo desta forma muitos atletas não são identificados como talentos pela razão terem nascido mais tarde, por serem menos desenvolvidos maturacionalmente e fisicamente (Helsen et al., 2000). Deste modo, o sucesso

a longo prazo é também condicionado, uma vez que, se estas variáveis influenciam os processos de identificação e seleção, os processos de desenvolvimento terão melhores condições de treino para os atletas selecionados (Unnithan et al., 2012). Concede-se assim vantagem substancial aos atletas selecionados (Gladwell, 2008).

Merton (1968) citado por Garganta (2009) designou esta vantagem cumulativa (Barnsley et al., 1992) pela expressão “Efeito de Mateus”, baseada no versículo do Evangelho de S. Mateus, no Novo Testamento: “Porque àquele que tem, mais lhe será dado, e terá em abundância; mas àquele que não tem, até o que tem lhe será tirado.”

Burgess & Naughton (2010) alertam para a identificação de talentos como um processo exclusivo, referenciando a necessidade de uma perspectiva mais inclusiva nos modelos de desenvolvimento do talento. Nesse sentido, com o intuito de tornar a tomada de decisão quanto ao talento mais fiável, os clubes deverão preocupar-se em proporcionar harmonizar qualidade e quantidade da prática em treino e competição a um elevado número de praticantes, retardando a identificação e seleção de talentos (Garganta, 2009, 2018). Garganta (2011) defende que esses processos deverão ocorrer aquando do tempo de desenvolvimento e atualização do desempenho dos praticantes em resposta ao treino e competição.

2.3.4.3.2. Desenvolvimento do Talento

“Uma prática adequada, consumada em ambientes estimulantes e com pessoas competentes, pode projetar qualquer ser humano para patamares de realização inimagináveis.”
(Garganta, 2018, p. 60)

O processo de desenvolvimento do talento apresenta-se como um desafio para o treinador (Burgess & Naughton, 2010). Gagné (2009), entende que este processo corresponde à transformação progressiva de determinada habilidade natural, que não é inata, mas sim fruto de uma aprendizagem em idades precoces. Nesse sentido, devem ser proporcionadas, de forma dinâmica,

oportunidades com o objetivo de alterar os parâmetros de avaliação a longo prazo (Sarmiento et al., 2018). Uma vez que, como refere Garganta (2004), a emergência e expressão do talento implica tempo e treino e carece de validação. De tal forma que, só o será depois da exposição ao processo de treino.

Portanto, o talento, enquanto conceito de valor potencial, resultando da interação das características dos atletas com as oportunidades que advém do meio no qual estão inseridos, deve ser entendido como um talento atualizável. Isto é, como um conjunto de disposições que dependem da aprendizagem (Garganta, 2009, 2018).

Segundo Ericsson e colaboradores (1993) o alcance do alto rendimento resulta de, no mínimo, dez anos de preparação, que corresponde à designada “regra dos dez anos” (Coyle, 2009) ou “regra das dez mil horas” (Gladwell, 2008). Nesse período, a experiência adquirida por si só não é suficiente, exigindo-se que esses dez anos de preparação sejam resultado de um esforço deliberado no sentido de aumentar o desempenho. Assim sendo, Ericsson e colaboradores (1993) define a prática deliberada como as atividades estruturadas, direcionadas para o aumento do desempenho, que implicam esforço e, fundamentalmente, concentração e envolvimento dos praticantes nas tarefas, uma vez que são fatores determinantes para o nível de evolução. O nível da prática deliberada deve aumentar de forma gradual ao longo do período de preparação, possibilitando a adaptação ao aumento das exigências da própria prática. Helsen e colaboradores (2000) e Garganta (2009), defendendo a prática deliberada como um fator de elevada preponderância na preparação e desenvolvimento do talento para a excelência, recomendam a prática de um número elevado de horas.

Por outro lado, Sarmiento e colaboradores (2018) aludem para a necessidade de equilíbrio entre a prática diversificada e a prática deliberada como suporte para o alcance de um desempenho de sucesso. Ivarsson e colaboradores (2015) acrescentam que os atletas de nível superior relatam um maior número de horas de prática fora do contexto do clube.

Apesar da importância da quantidade de prática, pela acumulação de elevados níveis de prática deliberada, associando-se a um incremento no

desempenho desportivo para o alcance do alto rendimento (Ericsson et al., 1993), Sarmiento e colaboradores (2018) alertam que a quantidade de prática necessária não pode ser predita, dada a influência de diversos fatores e da sua interação.

Desde logo, porque, como mencionam Ericsson e colaboradores (1993), a prática em termos quantitativos por si só não é suficiente para atingir desempenhos de elite. Ao longo dos séculos, os desempenhos desportivos têm sido continuamente superados (Garganta, 2008). Sendo este facto justificado pela crescente importância dada à preparação, ao treino e à prática, e, sobretudo, pela evolução do ponto vista qualitativo destes processos (Ericsson et al., 1993).

Com o intuito de promover melhorias qualitativas, os atletas deverão procurar maximizar o tempo de prática deliberada. Para tal, Ericsson e colaboradores (1993) referem que ao longo do processo de desenvolvimento, os atletas necessitam de disponibilidade em termos de tempo, de suporte parental e de recursos financeiros para aceder a elevados níveis de prática deliberada, em processos de treinos adequados e com profissionais competentes. Assim, no processo de desenvolvimento do talento deve considerar-se uma complexa interação entre fatores pessoais, sociais e culturais, fatores de rendimento, fatores educacionais com fatores externos, entre os quais, a influência do envolvimento, das oportunidades de prática e não ocorrência de lesões graves (Baker et al., 2017; Burgess & Naughton, 2010; Ericsson et al., 1993; Forsman et al., 2016; Reilly, Williams, et al., 2000).

De acordo com Ericsson e colaboradores (1993), o apoio parental é determinante para o acesso nas fases iniciais. Sendo que a perceção por parte dos pais que os seus filhos são talentosos possibilita o acesso ao treino desde cedo e leva a que haja uma maior disponibilidade para o investimento na sua formação. Essa introdução precoce implica desde logo uma acumulação de uma quantidade de prática superior comparativamente a outros que iniciem a prática mais tarde (Ericsson et al., 1993). Desta forma, o talento revelado numa fase inicial é resultado de um aumento da prática. Porém, a relação entre a prática e

o alcance do alto rendimento é confundida pelo talento inicial (Ericsson et al., 1993).

Ericsson e colaboradores (1993) referem o sentimento de prazer nos primeiros contactos e a auto percepção de talento como fundamentais para suportar o esforço envolvido no processo de desenvolvimento ao longo dos anos. Fatores estes que estão na base da motivação intrínseca dos atletas para continuar o seu percurso, mesmo sabendo aquilo que se exige para alcançar a elite e tendo em conta o reduzido número de atletas que conseguem atingir esse patamar (Ericsson et al., 1993). Ivarsson e colaboradores (2015) reconhecem o bem-estar psicológico como um fator chave para o sucesso do processo de desenvolvimento do talento. Resultando esse bem-estar de um envolvimento de alta qualidade, com apoio adequado por parte dos pais, treinadores e clube, e de um treino e prática de qualidade.

Neste âmbito, Gladwell (2008) e Coyle (2009) descrevem a paixão enquanto elemento que sustenta o treino intensivo. Corroborando, Garganta (2018) refere que a paixão sustenta maior dedicação do ponto de vista da atenção e do tempo despendido, sendo veículo para a excelência (Orlick, 1999).

2.3.4.3.3. Transição para o Alto Rendimento

Mills e colaboradores (2012), num estudo no âmbito da transição para o alto rendimento e tendo em consideração o modelo de desenvolvimento do talento de Gagné (2009), identificaram fatores associados ao desenvolvimento do talento. Nomeadamente: consciência, resiliência, atributos direcionados para o objetivo (desejo/paixão, determinação, profissionalismo, seriedade/ética e foco), inteligência (compreensão do jogo, competência social e emocional), atributos específicos (proficiência técnica, capacidade atlética, competitividade e orientação para a equipa) e fatores do envolvimento (pessoas significantes, cultura, oportunidade e acesso processos de qualidade).

A propósito do fator resiliência, Taleb (2012) encaminha-nos para um novo conceito, enquanto propriedade dos sistemas naturais e complexos. O conceito que designou por “antifragilidade”. O autor distingue a “antifragilidade”

da resiliência da seguinte forma: “O resiliente resiste aos choques e permanece o mesmo; o antifrágil melhora com eles.” (Taleb, 2012, p. 3).

Considerando esta ideia, os sistemas naturais e complexos beneficiam da presença de fatores de tensão, na medida em que esses fatores são fontes de informação que fortalecem os sistemas “antifrágeis”.

2.3.4.3.4. Papel do Erro

A ideia de “antifragilidade” vem fortalecer a importância e o papel do erro enquanto promotor da aprendizagem. De acordo com esta ideia, citando Coyle (2009, p. 87) “Tente outra vez. Falhe outra vez. Falhe melhor.”, Garganta (2018) refere que sair da zona de estabilidade torna-se um imperativo para alcançar a excelência. Sendo que, Taleb (2012) refere o conforto como o “caminho da perdição”.

Desta forma, para Garganta (2009) o erro deve ser entendido como elemento estruturante da aprendizagem. Ideia esta que está presente no provérbio alemão: “Tornamo-nos mais inteligentes através dos nossos erros.” (Coyle, 2009) e é testemunhada por Garganta (2018), ao afirmar que os talentos recorrem ao erro para promoverem a sua aprendizagem. Corroborando, Taleb (2012) refere que é mais fiável um sujeito que tenha cometido muitos erros, sem os repetir, do que aquele que nunca errou. Taleb (2012) sublinha também que é pela vivência do erro, enquanto fonte de informação, que o sujeito, ao procurar enriquecer-se com essa informação nova, tem a possibilidade de realizar um percurso de descoberta e de evolução.

Em sentido contrário, pela depreciação do erro, a disposição dos jogadores para correrem riscos e tentarem inovar é desencorajada (Garganta, 2009, 2018). Ou seja, cria-se uma barreira à evolução, à emergência do talento e do desempenho de excelência. E também, à diversidade, sendo que para Sir Ken Robinson a sociedade depende da diversidade de talentos (Carvalho, 2014).



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO III

3. Realização da Prática Profissional

O presente capítulo pretende apresentar e refletir acerca das atividades desenvolvidas ao longo do ano no âmbito do estágio profissionalizante na Associação Académica de Coimbra / OAF.

Portanto, serão expostas e argumentadas as atividades concretizadas no estágio. Concomitantemente, exploraremos conceitos relevantes para a compreensão dos temas e, também, iremos apresentar dificuldades, barreiras, aprendizagens e reflexões vivenciadas pelo treinador estagiário.

Por fim, apresentamos as conclusões das entrevistas e questionários efetuados, bem como, do estudo realizado.

3.1. Conceção

No âmbito do estágio desenvolvido, o treinador estagiário teve como principal atividade o desempenho de funções na equipa técnica de sub-19. Assim, apresentamos as funções e tarefas do treinador estagiário. Também os aspetos da metodologia e do planeamento da equipa e as dificuldades, barreiras e aprendizagens vivenciadas, bem como as reflexões decorrentes da atividade.

Ainda neste capítulo, expomos as atividades paralelas do treinador estagiário, concretamente, as funções exercidas no âmbito do Gabinete de Desenvolvimento Individual e no enquadramento do Futebol de Iniciação, enquanto treinador principal.

Por fim, apresentamos as conclusões decorrentes da implementação de entrevistas e questionários a propósito das questões relacionadas com o desenvolvimento do talento e da realização de um estudo sobre o efeito da idade relativa.

3.2. Atividades Desenvolvidas

No enquadramento da equipa de sub-19 da AAC/OAF, o treinador principal e o coordenador técnico do Departamento de Futebol de Formação pretendiam que o treinador estagiário desempenhasse funções como treinador adjunto. À partida para o estágio, o aluno iria desenvolver apenas esta atividade.

No decorrer da época desportiva, o treinador estagiário foi convidado pelo coordenador técnico a integrar um dos gabinetes do Departamento de Futebol Formação. Este optou pelo Gabinete de Desenvolvimento Individual³, desempenhando a função de treinador do projeto “Briosa Talent – Escola de Treino Individual da Académica”. Esta escolha foi justificada pelo o interesse particular pela questão do desenvolvimento do talento. No âmbito desta atividade, o coordenador do gabinete convidou-o a exercer funções no treino complementar de desenvolvimento das capacidades condicionais, nomeadamente, no treino de força. Mais tarde, o treinador estagiário viria a ser convidado a coordenar o Gabinete de Desenvolvimento Individual.

A par destas atividades, o treinador estagiário a convite do coordenador do Departamento de Futebol de Formação e do coordenador do Futebol de Iniciação assumiu, também, as funções de treinador principal numa equipa de sub-11.

3.2.1. Treinador Estagiário na Equipa Técnica de sub-19

Seguidamente, apresentaremos a principal atividade desempenhada pelo aluno no contexto do estágio realizado na Académica. Neste contexto, importa referir que papel do treinador estagiário na equipa técnica de sub-19 revelou um carácter crescente ao longo da época desportiva, justificado, por um lado, pelo aumento de confiança do treinador principal no seu trabalho e, por outro, pela própria aprendizagem do treinador estagiário.

3.2.1.1. Funções e Tarefas

Anteriormente, nos pontos 2.1.6.2.2 e 2.2, apresentámos, respetivamente, as funções dadas pelo treinador principal ao treinador estagiário e, também, a postura que o coordenador e o treinador pretendiam que o treinador estagiário assumisse no desempenhar das suas funções.

Portanto, subsequentemente iremos descrever as funções e tarefas do treinador estagiário ao longo da época desportiva.

³ No ponto 3.2.2.1 apresentaremos a organização do Gabinete de Desenvolvimento Individual.

Na reunião inicial, o treinador principal definiu como tarefa transversal do treinador estagiário para toda a época o registo de todo o processo de treino e competição, num documento *Excel* (Anexo 1). Este documento contemplou a caracterização de todos os jogadores, a planificação anual e semanal do processo de treino e da competição, o registo da assiduidade ao treino e o registo associado à competição oficial (controlo de convocatórias, controlo de minutos de jogo, controlo de golos marcados, assistências e golos sofridos e reflexão relativa ao jogo). Paralelamente, o treinador estagiário foi, também, responsável pelas tarefas de construção e atualização do *dossier* da equipa, em suporte de papel, que apresentava os conteúdos ilustrados no Anexo 2.

No presente momento iremos descrever as funções e as tarefas desempenhadas pelo treinador estagiário em treino e em jogo, ao longo da época desportiva, nos períodos preparatório, competitivo e pós-competitivo.

Inicialmente, no período preparatório, o treinador estagiário começou por ter como função liderar, em conjunto com o segundo treinador adjunto, as fases iniciais e finais dos treinos, nomeadamente a ativação e o retorno à calma. Tendo na fase fundamental, sobretudo, a tarefa de observação dos jogadores. Neste período, como iremos descrever posteriormente, foram realizados alguns jogos de preparação. Por motivos profissionais, o analista da equipa não tinha disponibilidade para estar presente nesses momentos, de tal forma, o treinador principal destacou o treinador estagiário para filmar esses jogos-treino. O treinador estagiário por iniciativa própria sugeriu ao treinador principal a análise do rendimento dos jogos-treino, para apresentar aos jogadores no final do período preparatório. Tarefa esta que foi aceite pelo treinador principal e teve como objetivo principal demonstrar aos jogadores os momentos em que a equipa começava a revelar a aquisição das ideias do treinador.

Numa fase posterior, já no período competitivo, o treinador estagiário começou a participar, progressivamente, de forma mais ativa na construção e no planeamento do processo de treino, pela sugestão de exercícios de treino e de planos de treino. No treino propriamente dito, o treinador estagiário procurou ter uma intervenção ativa do ponto de vista do feedback, tendo sempre em conta o objetivo da unidade de treino, do exercício e a ideia de jogo do treinador. Por

indicação do treinador principal começou, também, neste momento, a ter um papel mais ativo através da liderança de alguns exercícios fundamentais do treino e, posteriormente, de forma pontual, na liderança de algumas unidades de treino.

Este crescendo nas funções e tarefas desempenhadas pelo treinador estagiário, prendem-se, sobretudo, pelo aumento da confiança do treinador principal no trabalho desenvolvido, pela aprendizagem e pela evolução do estagiário enquanto treinador. O facto do segundo treinador adjunto ter terminado as suas funções ao serviço do clube, por motivos profissionais, em março de 2018, também, contribuiu para uma maior relevância do papel do treinador estagiário.

Relativamente às questões relacionadas com o momento de competição, no início do período competitivo, o treinador estagiário por sua autonomia sugeriu a realização de uma apresentação pré-jogo em formato *Power Point* (exemplo em Anexo 3). A sugestão foi aceite pelo treinador principal e nos primeiros jogos foi o próprio treinador estagiário a conduzir a apresentação no dia de jogo. No entanto, após uma discussão entre a equipa técnica ficou definido que seria o treinador principal a liderar a apresentação, uma vez que os elementos da equipa técnica concordaram que teria mais impacto que a mensagem fosse transmitida pelo treinador principal. Quanto ao jogo propriamente dito, o treinador principal definiu o plano de ativação pré-jogo com a equipa técnica, sendo que o treinador estagiário decidiu sistematizar esse plano num documento em formato digital (Anexo 4), pois a equipa técnica não possuía o mesmo. Ainda, por indicação do coordenador, o treinador destacou o treinador estagiário para conduzir a ativação dos jogadores suplentes e a reativação dos jogadores após o intervalo. Neste sentido, o treinador estagiário adicionou ao plano de ativação pré-jogo essas componentes.

Complementarmente ao treino propriamente dito, ao longo da época desportiva, o treinador estagiário foi responsável pelo treino das capacidades condicionais, nomeadamente, da força, com o intuito de promover a otimização do rendimento desportivo e de prevenir lesões. Este trabalho foi proposto ao treinador principal pelo segundo treinador adjunto, que acumulava a função de

coordenador do Gabinete de Desenvolvimento Individual, tendo este sugerido ao treinador principal que fosse o treinador estagiário a liderar este processo complementar.

No enquadramento da competição distrital, o treinador estagiário assumiu uma outra função, o acompanhamento e liderança da equipa no jogo, desempenhada em alternância com os restantes treinadores adjuntos. Esta função possibilitou ao treinador estagiário a oportunidade de vivenciar o papel de treinador principal em situação de jogo. Neste momento, o treinador estagiário tinha liberdade para tomar as suas decisões, quer na preparação do jogo, quer na sua gestão, proporcionando-lhe uma aprendizagem rica do ponto de vista da liderança.

Finalmente, no período pós-competitivo, o treinador estagiário continuou a desempenhar as suas funções. No entanto, à semelhança do período preparatório, neste período teve também a tarefa de observação dos jogadores sub-18 que integravam o plantel e de jogadores para integrarem o plantel da época seguinte. Sendo que dessa observação resulta uma outra tarefa, concretamente, a realização de relatórios de observação desses jogadores.

3.2.1.2. Plano Anual de Trabalho

Após a integração do aluno estagiário na equipa técnica de sub-19, uma das principais preocupações do mesmo foi de inteirar-se da realidade do clube, de conhecer a equipa técnica, a ideia de jogo do treinador, o modelo de jogo da equipa e a metodologia de treino, bem como procurar conhecer os jogadores.

Anteriormente, no ponto 2.1 do presente escrito foi apresentada a história e a realidade do clube e, também, a caracterização da equipa técnica. Em seguida, iremos debruçar-nos sobre a ideia de jogo do treinador, sobre o modelo de jogo da equipa e sobre a metodologia de treino da equipa técnica.

3.2.1.2.1. Ideia de Jogo

“(…) a maior honra possível era ter a coragem de defender uma ideia, e de enfrentar alegremente a morte num estado de exaltação, apenas pelo privilégio de morrer pela verdade, ou defender os seus próprios valores.”
(Taleb, 2012, p. 410)

Considerando a essência tática do jogo de futebol, o treinador, no sentido de dar resposta aos problemas colocados pelas relações de cooperação e oposição, a atacar e a defender, necessita de ser capaz de proporcionar uma linguagem comum aos seus jogadores, que se fundamenta na sua ideia de jogo (Azevedo, 2009).

De acordo com Jorge Maciel⁴, a ideia de jogo do treinador, de forma a sintonizar os jogadores, deve ser sedutora. Segundo Nuno Amieiro⁵, a ideia de jogo enquadra-se no plano das intenções. Sendo que, para Azevedo (2009) é a partir da sistematização da ideia de jogo que se estabelecem os princípios⁶ do *jogar*⁷ de cada equipa.

Concretamente, na equipa na qual o aluno desenvolveu o estágio, o treinador apresenta uma ideia de jogo que se alinha com a filosofia e com a identidade do clube. Este aspeto, na opinião do aluno estagiário, apresenta particular relevância no contexto da formação, principalmente quando o clube tem uma visão de valorização de jogadores.

A ideia de jogo do treinador da equipa de sub-19 da Académica, assenta na capacidade de apresentar uma identidade forte, independentemente do adversário. Traduz-se na concretização de um jogo em que a equipa valoriza a qualidade da posse, pretendendo o domínio do jogo e procurando, constantemente, o espaço livre para chegar ao golo. Mantendo as linhas próximas no momento ofensivo e defensivo.

⁴ Notas registadas pelo autor do presente escrito da intervenção de Jorge Maciel no decorrer do I Congresso Internacional de Periodização Tática, by Vítor Frade.

⁵ Notas registadas pelo autor do presente escrito da intervenção de Nuno Amieiro no decorrer do I Congresso Internacional de Periodização Tática, by Vítor Frade.

⁶ Segundo Oliveira et al. (2006), os princípios de jogo são o complexo de referências que balizam a ideia de jogo.

⁷ Segundo Azevedo (2009), é o tipo de futebol que uma equipa apresenta e que a diferencia.

Para o treinador da equipa, a sua ideia de jogo potencia os seus jogadores, na sua individualidade, permitindo-lhes desenvolverem as suas capacidades e características, isto é, consegue promover o talento individual, criando um talento coletivo.

3.2.1.2.2. Modelo de Jogo

“O treinador é como um alfaiate, cuja missão é fazer o melhor vestido que pode para a equipa.”

António Conte ("Conte: «Treinador é um alfaiate que tem de fazer o melhor vestido para a equipa»", 2016)

“A equipa que eu desejo é aquela em que, num determinado momento perante determinada situação, todos os jogadores pensam em função da mesma coisa ao mesmo tempo. Isso é que é jogar como equipa. Isso é que é ter organização de jogo.”

José Mourinho (Oliveira et al., 2006, p. 121)

O modelo de jogo, de acordo com a definição de Vitor Frade⁴, “é algo que não existe, mas que todavia se procura encontrar”.

Perante a definição apresentada, compreende-se que o modelo de jogo exhibe um carácter utópico. Não significando que seja inexecutável, mas que o seu alcance poderá não ser possível de tal modo como o concebemos (Garcia & Cunha, 2016).

Azevedo (2009) considera que o modelo de jogo é construído a partir da ideia de jogo do treinador, atendendo às características dos jogadores e ao meio envolvente. Deste modo, pela observação da Figura 7, compreende-se que a criação de um modelo de jogo implica uma complexa rede de interações e relações entre diversos aspetos.

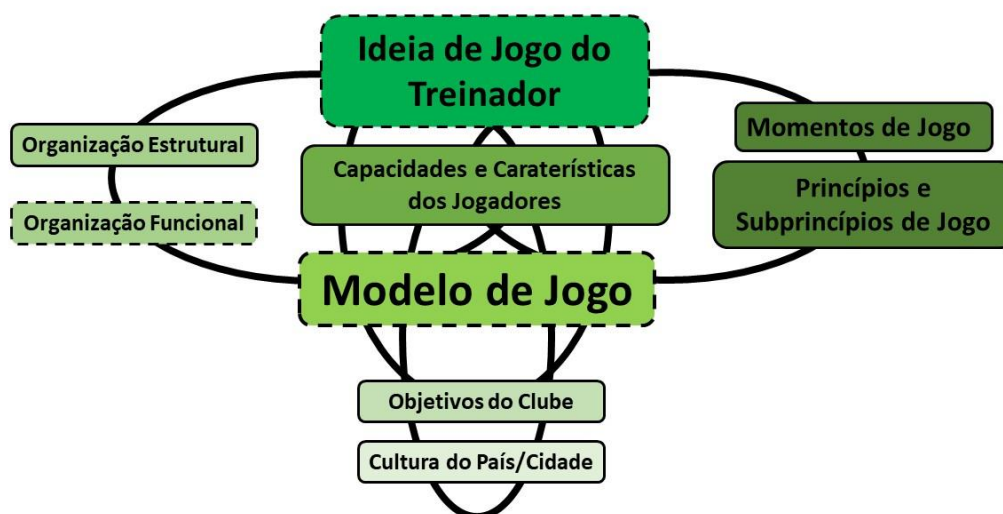


Figura 7 - O processo de criação do Modelo de Jogo de uma equipe de Futebol. Adaptado de Azevedo (2009)

Aquando do momento de criação do modelo de jogo para a equipa, torna-se imperativo que o treinador analise e conheça a cultura do clube e do cidade e/ou país (Azevedo, 2009; Carvalhal, 2014). A cultura do país e da cidade relacionam-se com os objetivos do clube. Tendo estas particularidades que ser tidas em conta na criação do modelo de jogo, devido a sua preponderância para o alcance do sucesso (Azevedo, 2009).

Seguidamente, a ideia de jogo, ponto de partida para a criação do modelo de jogo, é um aspeto fundamental. Na medida em que, garante que treinador saiba exatamente o *jogar* que pretende, respeitando a cultura envolvente, promovendo que a equipa apresente uma identidade e organização singulares (Azevedo, 2009; Carvalhal, 2014).

O modelo de jogo preconiza a presença da ideia de jogo em todos e cada um dos momentos de jogo e na articulação entre os mesmos, respeitando o fluxo contínuo do jogo (Azevedo, 2009; Carvalhal, 2014). Neste sentido, Frade (2002) refere-se ao jogo de futebol como uma “inteireza inquebrantável” (Amieiro, 2004, 2005).

O modelo de jogo do treinador deve, também, conceber um conjunto complexo de referências coletivas e individuais, designadas por princípios e subprincípios, tendo por base a ideia de jogo do treinador (Oliveira et al., 2006).

Sendo que são estes princípios e subprincípios que possibilitam que os jogadores pensem em função da mesma intenção ao mesmo tempo e, conseqüentemente, que a equipa manifeste com regularidade uma organização própria.

Em consequência do respeito sistemático pelos princípios e subprincípios da equipa pretende-se que a equipa exteriorize uma forma de jogar Específica⁸. Ou seja, uma dinâmica comportamental Específica, resultante da organização estrutural e da organização funcional da equipa.

No que respeita à organização estrutural da equipa, é importante esclarecer que esta não deve ser castradora da dinâmica funcional da equipa, nem das capacidades e características dos jogadores.

Em particular no contexto da formação, aquando da construção de um modelo de jogo é primordial que o treinador tenha um conhecimento dos seus jogadores, ao nível das suas capacidades e das suas características (Azevedo, 2009). Em primeiro, porque são os jogadores que interpretam a ideia de jogo do treinador e os seus princípios e levam a que a equipa apresente um *jogar* Específico. Em segundo, porque é fundamental que o treinador, em função do conhecimento que tem dos jogadores, seja capaz de proceder aos ajustes necessários na sua ideia de jogo, nos seus princípios e subprincípios e, conseqüentemente, no modelo de jogo, para que possa extrair o máximo de cada jogador, potenciando cada um e oferecendo à equipa uma interação entre eles que possibilite a maior qualidade possível (Guilherme Oliveira, 2003 cit. por Azevedo, 2009).

No âmbito da equipa de sub-19 da AAC/OAF, sendo a quarta época ao serviço do clube, o treinador principal, apresenta um conhecimento profundo da realidade e cultura do clube e da equipa. Como anteriormente referido, a sua ideia de jogo encontra-se alinhada com a filosofia e identidade do clube.

Assim, o modelo de jogo idealizado pelo treinador, em conjunto com a equipa técnica, assenta na ideia de jogo anteriormente apresentada e abarca

⁸ De acordo com Guilherme (2004) o conceito de Especificidade, com “E” maiúsculo, não está apenas relacionado com a modalidade, mas sim à singularidade da equipa. Nessa medida representa o *jogar* de uma determinada equipa relativamente às ideias do treinador e ao entendimento dos jogadores.

diferentes princípios e subprincípios em função dos diferentes momentos de jogo. Antes de enunciarmos esses princípios e subprincípios, importa esclarecer a terminologia usada pelo treinador para os momentos de jogo e caracterizar os mesmos.

O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando possui a posse da bola, com o intuito de promover situações ofensivas que se concretizem em golo (Guilherme, 2004, p. 147).

O momento de transição ataque/defesa é caracterizado pelos comportamentos que devem ser adotados nos segundos após a perda da posse da bola. Estes instantes apresentam-se fundamentais, uma vez que, pela alteração de funções, as equipas encontram-se desorganizadas, sendo que ambas procuram explorar os desequilíbrios adversários (Guilherme, 2004, p. 147).

O momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse da bola, com o objetivo de se organizar no sentido de evitar que a equipa adversária construa e concretize situações de golo (Guilherme, 2004, p. 147).

O momento de transição defesa/ataque é caracterizado pelos comportamentos que devem assumir nos segundos imediatos ao ganho da posse da bola. Tal como no momento de transição ataque/defesa, estes instantes são de particular importância, pois as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções, procurando cada uma delas explorar esse desequilíbrio momentâneo do adversário (Guilherme, 2004, p. 147).

Os esquemas táticos reportam-se a situações de bola parada ofensivas e defensivas, com o objetivo de possibilitar a concretização imediata do golo ou evitar o golo adversário, procurando recuperar a posse da bola (Castelo, 1996, p. 321; 340). Os esquemas táticos incluem os pontapés de baliza, os lançamentos laterais, os cantos, os livres diretos e indiretos (frontais e laterais) e as grandes penalidades, sendo estes momentos encarados com uma elevada importância, dada a sua preponderância para a criação de situações de finalização e para a decisão do resultado final (Castelo, 1996; Pinto, 2016).

Em seguida, após a clarificação do entendimento dos diferentes momentos de jogo, iremos proceder à caracterização dos princípios e subprincípios estabelecidos pelo treinador principal e inerentes a cada um desses momentos. Estes princípios oferecem à equipa referências de ação coletivas e individuais, que proporcionam a existência de uma regularidade e organização nos comportamentos.

Momento de Organização Ofensiva

Princípio de jogo: posse e circulação da bola, de forma a encontrar espaço para preparar e criar situações de finalização e concretizá-las.

Subprincípios de jogo:

- Saída em construção;
- Jogo posicional, através de triângulos e losangos posicionais;
- Jogo em largura e profundidade;
- Procura de espaço entrelinhas;
- Variação de corredor e de ritmos (alternância entre passe curto e longo);
- Mobilidade posicional (criação e ocupação de espaços), principalmente dos jogadores mais avançados;
- Manter posse em segurança até existir jogador livre para fazer ligação ou com oportunidade para acelerar e finalizar;
- Ocupação das zonas de finalização;
- Objetividade na finalização.

Momento de Transição Ataque/Defesa

Princípio de jogo: forte reação nos instantes após perda da posse da bola, evitando a saída rápida do adversário, procurando recuperar desde logo a posse ou, se não for possível, entrar em organização defensiva, evitando que o adversário possa explorar uma eventual desorganização momentânea.

Subprincípios de jogo:

- Mudança de atitude e da função;
- Compactação rápida da equipa;

- Pressão na zona de perda para ganhar a bola, não permitindo, sobretudo, passes em profundidade.

Momento de Organização Defensiva

Princípio de jogo: zona pressionante, ocupando o espaço, no sentido de evitar que o adversário possa construir situações ofensivas e de golo e procurando recuperar a posse da bola.

- Orientação dos apoios em função da bola “coberta” e “descoberta”;
- Desarme agressivo, procurando, se possível, recuperar a posse da bola;
- Formação de triângulos posicionais;
- Bloco médio/alto, pressionante e compacto com setores próximos (equidistantes), não permitindo passes interiores;
- Direcionar o adversário para a periferia e criar zona de pressão;
- Condicionamento desde a primeira fase de construção do adversário com pressão em ação coletiva, respeitando os indicadores de pressão: passes errados ou de difícil receção, receções erradas ou “fechadas” e adversário de “costas”;
- Pressão ao portador da bola e jogadores no centro de jogo;
- Ocupar bem as zonas de finalização do adversário (proteger baliza).

Momento de Transição Defesa/Ataque

Princípio de jogo: forte reação nos segundos após o ganho da posse de bola, tendo por objetivo explorar os espaços decorrentes da desorganização da equipa adversária para chegar ao golo, ou, se não for possível, de forma a evitar perda da posse da bola, entrar em organização ofensiva com segurança.

Subprincípios de jogo:

- Mudança de atitude e da função;
- Tirar a bola da zona de pressão;
- Aproveitar a desorganização adversária (passe vertical, passe em profundidade e/ou progressão através da condução rápida).
- Adotar uma postura de valorização da posse, de forma organizada com jogadores logo em largura e profundidade.

Esquemas Táticos

Decorrente da especificidade dos diferentes esquemas táticos possíveis, iremos enunciar os princípios e subprincípios de jogo definidos para cada um deles, ilustrando a organização estrutural da equipa e os movimentos pretendidos para alguns desses momentos.

Bolas paradas ofensivas

Pontapés de baliza

Princípio de jogo: saída em construção, procurando o jogador livre em melhor situação para garantir a continuação do momento de organização ofensiva da equipa.

Subprincípios de jogo:

- Saída em construção, através de passe curto ou longo para jogador livre;
- Jogo posicional em largura e profundidade;
- Mobilidade dos jogadores do setor médio.

Lançamentos laterais

Princípio de jogo: saída em construção, garantindo a continuação do momento de organização ofensiva da equipa ou procurando, se próximo de baliza adversária, uma situação de finalização.

Subprincípios de jogo:

- Saída em construção, através de lançamento curto;
- Jogo posicional em profundidade;
- Mobilidade;
- Formação triângulos e losangos;
- Em zonas próximas da baliza adversária, se possível, procurar criar situação para alcançar o golo, podendo recorrer ao lançamento longo.

Cantos

Princípio de jogo: ataque zonal, com o objetivo de concretizar a situação em golo.

Subprincípios de jogo:

- Atitude ativa;
- Ataque da zona e da bola;
- Finalização da situação;
- Manter jogadores em posições de equilíbrio para impedir a saída do adversário.

Em seguida, através da Figura 8, apresentamos a organização estrutural base definida para a equipa nos cantos ofensivos. Nesta situação de bola parada a equipa pode apresentar três opções:

- Canto direto: podendo ser “aberto” ou “fechado”, dependendo do pé preferencial do jogador que irá realizar a mesmo; nesta situação, a seleção do batedor, poderá ser influenciada pelo aspeto estratégico, no sentido de explorar uma eventual debilidade do adversário; a zona para a qual a bola é batida também depende deste aspeto do jogo.
- Canto a dois: situação de saída curta do batedor para o jogar que se encontra mais próximo (segundo jogador), sendo que este tem liberdade de decisão, seja pra cruzar, para progredir, para procurar uma combinação com o batedor ou mesmo para procurar a finalização;
- Canto a três: situação de saída curta do batedor para jogar com o segundo homem e combinar com o terceiro jogador; ou saída curta diretamente do batedor para o terceiro jogador, sendo que este tem, também, total liberdade para decidir e executar.

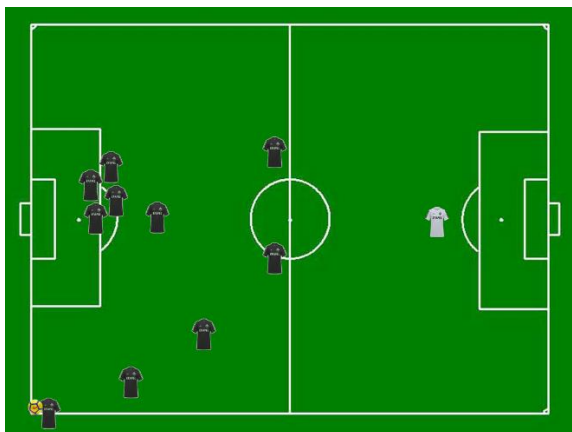


Figura 8 - Canto ofensivo (organização estrutural)

Livres diretos ou indiretos (frontais ou laterais)

Princípio de jogo: em zonas distantes da baliza adversária (cerca de 2/3 do campo, relativamente ao sentido do ataque da equipa), saída em construção procurando o jogador livre, de modo a garantir a continuação do momento de organização ofensiva; no 1/3 ofensivo, em zonas laterais, procurar a criação de situação de finalização com ataque zonal; em zonas frontais, se livre direto, procurar concretizar a situação em golo, se livre indireto, promover uma combinação que possibilite o remate para conseguir o golo.

Subprincípios de jogo:

- Saída em construção, através de passe curto ou longo para jogador livre;
- Jogo posicional em largura e profundidade;
- Mobilidade dos jogadores do setor médio e ofensivo;
- Atitude ativa;
- Ataque da zona e da bola;
- Finalização da situação;
- Manter jogadores em posições de equilíbrio para impedir a saída do adversário.

Abaixo, na Figura 9, ilustramos a organização estrutural da equipa nas situações de livre lateral. Nestas a equipa pode apresentar as seguintes possibilidades:

- Livre lateral direto: cruzamento “fechado” ou “aberto”, em função do pé preferencial do batedor, no sentido de explorar, estrategicamente, alguma debilidade do adversário; com o mesmo intuito, a zona para a qual o jogador cruza também poderá variar;
- Livre lateral indireto: os jogadores que se encontram junto da bola, com preferências podais diferenciadas, têm liberdade para decidir e criar a situação que entenderem poder trazer mais vantagens para a equipa conseguir concretizar a situação em golo.



Figura 9 - Livre lateral ofensivo (organização estrutural)

Grandes penalidades:

Princípio de jogo: concretização da situação em golo.

Subprincípios de jogo:

- Decisão do jogador que converte a grande penalidade;
- Se não concretizar, forte reação do mesmo para, se possível, conseguir marcar na recarga;
- Equipa disposta de forma a possibilitar o ataque à bola, caso o jogador não consiga converter a grande penalidade;
- Equipa em equilíbrio, impedindo a saída do adversário, se o jogador não concretizar a situação, e garantindo a segurança da sua baliza.

Bolas paradas defensivas

Pontapés de baliza

Princípio de jogo: impedir a saída em construção do adversário e garantir o ganho da bola (1ª e/ou 2ª bola), de forma a recuperar a posse da bola.

Subprincípios de jogo:

- Condicionar saída de bola do adversário;
- Condicionar linhas de passe possíveis;
- Atitude ativa e agressiva;
- Orientação dos apoios e orientação corporal (lateral/diagonal);
- Ocupação do espaço, preocupação maior com o corredor central;
- Procurar ganhar a 1ª e/ou a 2ª bola;
- Se possível, recuperar a posse da bola, caso contrário, afastar a bola do corredor central e do meio campo defensivo da equipa.

Lançamentos laterais

Princípio de jogo: condicionar as linhas de passe, procurando recuperar a posse de bola.

Subprincípios de jogo:

- Evitar a saída em construção, impedindo, principalmente, linhas de passe para a frente;
- Ocupação do espaço nas zonas próximas ao lançamento;
- Atitude ativa e agressiva, nas zonas próximas da própria baliza;
- Orientação dos apoios e orientação corporal (lateral/diagonal);
- Procurar recuperar a posse da bola.

Cantos

Princípio de jogo: defesa zonal, com o objetivo de evitar situação de finalização e o golo de adversário, procurando recuperar a posse da bola e, se não for possível, afastar a bola na zona defensiva e para zonas laterais.

Subprincípios de jogo:

- Orientação dos apoios e orientação corporal (lateral/diagonal);
- Atitude ativa e agressiva;
- Ataque da zona e da bola;

- Evitar situação de finalização e impedir golo do adversário;
- Procurar recuperar a posse da bola para saída rápida ou entrar em organização ofensiva;
- Manter jogadores em posições que possibilitem a saída rápida para o ataque.

Na Figura 10, podemos observar a organização estrutural definida para a equipa nos cantos defensivos.



Figura 10 - Canto defensivo (organização estrutural)

Livres diretos ou indiretos (frontais ou laterais)

Princípio de jogo: em zonas distantes da baliza condicionar saída em construção para a frente, entrando em organização defensiva; no 1/3 defensivo, em zonas laterais, impedir saída em construção, procurando ganhar a posse da bola e, se possível, promover saída rápida ou entrar em organização ofensiva; em zonas frontais, se livre direto, impedir concretizar a situação em golo, se livre indireto, evitar a criação de situação de finalização.

Subprincípios de jogo:

- Condicionar linhas de passe que permitam a progressão do adversário;
- Orientação dos apoios e orientação corporal (lateral/diagonal);
- Atitude ativa e agressiva;
- Ataque da zona e da bola;
- Evitar situação de finalização e impedir golo do adversário;
- Procurar recuperar a posse da bola para saída rápida ou entrar em organização ofensiva;

- Manter jogadores em posições que possibilitem a saída rápida para o ataque.

Para a situação de livre lateral defensivo, a equipa apresenta a disposição ilustrada pela Figura 11.



Figura 11 - Livre lateral defensivo (organização estrutural)

Grandes penalidades:

Princípio de jogo: impedir a concretização da situação em golo.

Subprincípios de jogo:

- Decisão do guarda-redes que procura defender a grande penalidade;
- Se evitar o golo, forte reação do mesmo para, se possível, para impedir a recargar e não possibilitar o golo;
- Equipa disposta de forma a impedir o ataque à bola dos adversários, caso o jogador não consiga converter a grande penalidade;
- Se possível, caso a grande penalidade não seja concretizada, recuperar a posse da bola e sair rápido para o ataque, explorando a desorganização e o impacto emocional negativo do adversário.
- Após o jogador falhar a grande penalidade, se não for possível sair rapidamente para o ataque, a equipa deve procurar sair em organização ofensiva de forma segura ou afastar a bola, preferencialmente, para zonas distantes da baliza.

Os princípios e subprincípios supramencionados, embora tendo por função guiar as ações e comportamentos dos jogadores, pretendem oferecer a

cada um, na sua individualidade, a liberdade que possibilite a manifestação da sua criatividade e, conseqüentemente, promover que o jogo seja enriquecido por momentos de espontaneidade e imprevisibilidade. De tal modo, conhecer os jogadores, as suas características e capacidades, nas diferentes dimensões do rendimento, torna-se fundamental para que se possa extrair o melhor de cada jogador. Pelo que, apesar do treinador principal ter conhecimento dos jogadores, no âmbito da tarefa transversal do treinador estagiário, este concretizou uma caracterização qualitativa do plantel (Anexo 5).

Da interação dos princípios e subprincípios e das características dos jogadores com a organização estrutural emerge uma organização funcional própria da equipa. Neste sentido, apresentamos a organização estrutural preferencial (Figura 12) e alternativa (Figura 13) da equipa, sendo que, embora diferenciadas, o que, conseqüentemente, implica alterações na dinâmica na equipa, não limitam a organização funcional da equipa nem são castradoras das capacidades e características individuais dos jogadores.



Figura 12 – Organização Estrutural preferencial (1:4:3:3)

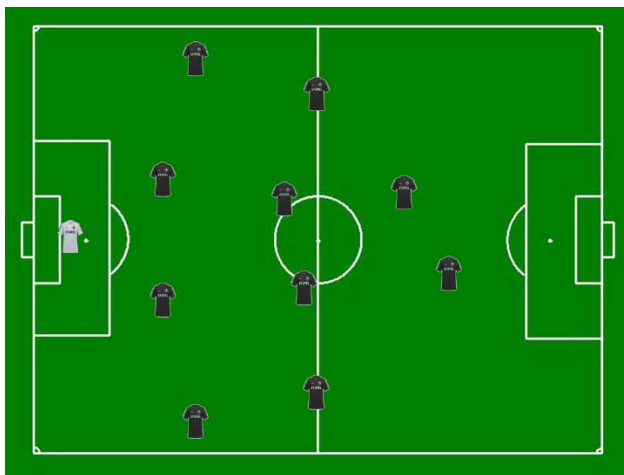


Figura 13 – Organização Estrutural alternativa (1:4:4:2)

O conjunto de princípios e subprincípios enunciados, estabelecidos pelo treinador em conjunto com a equipa técnica, são parte fundamental para a construção do modelo de jogo. Para a equipa técnica, estes são, também, capitais para a condução de todo o processo de treino, enquanto veículos orientadores da avaliação do desempenho da equipa e dos jogadores.

3.2.1.2.3. Metodologia de Treino

No futebol, enquanto JDC, a dimensão tática assume um carácter central (Carvalho, 2014). Guilherme (2004) entende-a como unificadora, dando lógica e sentido às restantes dimensões.

Entendendo o jogo como tático, as equipas necessitam de compreender o jogo. Nesse sentido, os princípios e subprincípios do modelo de jogo da equipa assumem importância determinante na condução do processo de treino, na medida em que promovem e dão sentido e intencionalidade ao jogo da equipa (Guilherme, 2004). Sendo que a procura de uma forma de jogar Específica, possibilita o aumento qualitativo do desempenho coletivo e individual (Guilherme, 2004).

Em seguida, explicitaremos o processo de treino desenvolvido pelo treinador e, respetiva, equipa técnica na equipa de sub-19 da Académica.

A metodologia de treino da equipa de sub-19, de acordo com a opinião do treinador estagiário, aproxima-se da Periodização Tática, embora com algumas divergências conceptuais, como iremos observar adiante. A equipa técnica

considera primordial que o treino possibilite a aquisição de forma jogar Específica, tendo na sua essência a repetição sistemática dos princípios e subprincípios de jogo (Oliveira et al., 2006). A preponderância e presença, pela repetição sistemática do morfociclo padrão, enquanto guia do processo de treino dando-lhe lógica na modelação do *jogar*, também é fundamental para equipa técnica.

Jorge Maciel⁴ e Nuno Amieiro⁵ alertaram para a imprescindibilidade da “presentificação” do morfociclo padrão, que, pela sua presença ao longo do tempo, torna viável e exponencia o desenvolvimento colectivo e o desenvolvimento individual.

Começamos por observar e analisar o morfociclo padrão (Figura 14) definido pelo treinador e sua equipa técnica:

Associação Acadêmica de Coimbra / OAF					
MICROCICLO PADRÃO					
	RECUPERAÇÃO	FORÇA ESPECÍFICA	RESISTÊNCIA ESPECÍFICA	VELOCIDADE ESPECÍFICA	VELOCIDADE/ESTRATÉGICO
DOMINANTE	TÁTICO-TÉCNICA: <ul style="list-style-type: none">Transição DefensivaOrganização DefensivaOrganização Ofensiva	TÁTICO-TÉCNICA: <ul style="list-style-type: none">Transição DefensivaOrganização DefensivaTransição OfensivaOrganização Ofensiva	TÁTICO-TÉCNICA: <ul style="list-style-type: none">Transição OfensivaOrganização Ofensiva	TÁTICO-TÉCNICA: <ul style="list-style-type: none">Transição OfensivaOrganização Ofensiva	TÁTICO-TÉCNICA: <ul style="list-style-type: none">Organização OfensivaOrganização Defensiva
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">▶ Análise de jogo▶ Ênfase nos Princípios e Sub-Princípios do nosso jogar▶ Recuperação Ativa▶ Equilibrar cargas (jogadores utilizados e não utilizados)	<ul style="list-style-type: none">▶ Ênfase nos Princípios e Sub-Princípios do nosso jogar:▶ Sistematizar e otimizar o pressing alto e as coberturas defensivas▶ Sistematizar os princípios do jogo ofensivo – criação de oportunidades, combinações curtas, entradas e penetrações (verticais e diagonais) e finalização▶ Sistematizar a posse de bola▶ Sistematizar a reação nos momentos de perda e ganho da bola	<ul style="list-style-type: none">▶ Análise de vídeo / pinpoint da equipe adversária▶ Consolidar os grandes Princípios e Sub-Princípios do nosso jogar:▶ Otimizar os princípios das transições ofensivas e defensivas –potenciando as reações após perda e ganho da bola▶ Potencializar e sistematizar a Manutenção do posse de bola (MPB)▶ Dominar o controle defensivo em largura e profundidade (campo pequeno –linhas juntas)	<ul style="list-style-type: none">▶ Potencializar a Velocidade de Jogo:▶ nas transições▶ na finalização▶ Preparar a competição▶ Recuperação passiva	<ul style="list-style-type: none">▶ Potencializar a Velocidade de Reação:▶ nas transições of / def.▶ na finalização▶ Preparar a competição▶ Recuperação passiva
CONTEÚDOS	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios com Baixa / Moderada Tensão Muscular• Exercícios de Média Duração• Exercícios com Baixa / Média Velocidade• Exercícios específicos em espaços de maiores dimensões	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios com Alta Tensão Muscular• Exercícios de Curta Duração• Exercícios com Velocidade Moderada / Alta• Exercícios específicos em campos de dimensões reduzidas	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios com Baixa Tensão Muscular• Exercícios de Longa Duração• Exercícios com Velocidade Moderada• Exercícios específicos realizados em campos de grandes dimensões, sob a forma de jogos de posse de bola, como e em superioridade numérica –circulação tática.	<ul style="list-style-type: none">• Exercícios com Tensão Muscular Baixa / Moderada• Exercícios de Curta Duração• Exercícios com Velocidade Elevada• Exercícios específicos realizados em campos de pequenas dimensões.	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de ocupação racional do espaço• Exercícios específicos de passe / Coordenação motora / Flexibilidade de dinâmica• Exercícios / Combinações específicas de Finalização (grupo ou coletivo)• Situações de bola Parada• Estratégia de jogo
FEEDBACK	Inicial: Orienta do ao(s) objetivo(s) do treino com demonstração (quadro ou com atletas).	Durante: Exercícios Orienta do ao objetivo. Asentivo. Em forma de perguntas. Reduzido. Particular quando são poucos atletas a errar. Final: quando a maioria dos atletas. Nas pausas, são relembrando os objetivos dos exercícios anteriores.			Final: Orienta do ao objetivo do treino nas principais importância deste para o jogo (sistema).
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	<ul style="list-style-type: none">▶ Princípios Específicos Ofensivos▶ Penetração▶ Cobertura Ofensiva▶ Mobilidade▶ Espaço▶ Unidade Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">▶ Princípios Coletivos Ofensivos▶ Posse / Circulação orientada da baliza▶ Amplitude de linhas▶ Ocupação Racional do Espaço▶ Dinâmicas coletivas de saída, zona de entrada, e, entradas no espaço e finalização▶ Método de jogo (ataque posicional / ataque rápido)	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios Ofensivos▶ Posicionamento estrutural e dinâmica relacional (triângulos e losangos) das linhas horizontais e verticais▶ Abertura dos espaços e das linhas em largura e profundidade▶ Variação de corredores (ângulo) e do ritmo com velocidade de circulação da bola▶ Mobilidade posicional (criação e ocupação de espaços) com e sem trocas verticais e ou horizontais	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios Ofensivos▶ Apoio ao portador da bola, com coberturas perto e longe da bola em ação coletiva, interseccional, setorial e grupal.▶ Reconhecer o timing de entrada da bola nas diferentes zonas do campo (risco vs segurança)▶ Ocupar bem todos os espaços das zonas preferenciais de finalização	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios Ofensivos▶ Apoio ao portador da bola, com coberturas perto e longe da bola em ação coletiva, interseccional, setorial e grupal.▶ Reconhecer o timing de entrada da bola nas diferentes zonas do campo (risco vs segurança)▶ Ocupar bem todos os espaços das zonas preferenciais de finalização
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	<ul style="list-style-type: none">▶ Princípios Específicos Defensivos▶ Contenção▶ Cobertura Defensiva▶ Equilíbrio▶ Concentração▶ Unidade Defensiva	<ul style="list-style-type: none">▶ Princípios Coletivos Defensivos▶ Zona / Zona Pressionante▶ Encurtamento de linhas	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios Defensivos▶ Posicionamento estrutural e dinâmica relacional (triângulos e losangos) das linhas horizontais e verticais▶ Fecho dos espaços e das linhas em largura e profundidade (bloco curto e compacto)▶ Condicionar e direcionar a progressão adversária para criar zona de pressão▶ Basculação, orientação dos apoios e atenção ao "la do cego"	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios Defensivos▶ Pressão ao portador da bola, com coberturas perto e longe da bola e em ação coletiva, interseccional, setorial e grupal.▶ Não permitir rotações do ADV▶ Proteger a baliza (ocupar bem todos os espaços das zonas preferenciais de finalização do ADV)	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios Defensivos▶ Pressão ao portador da bola, com coberturas perto e longe da bola e em ação coletiva, interseccional, setorial e grupal.▶ Não permitir rotações do ADV▶ Proteger a baliza (ocupar bem todos os espaços das zonas preferenciais de finalização do ADV)
TRANSIÇÃO OFENSIVA	<ul style="list-style-type: none">▶ Princípios na transição Defesa / Ataque▶ forte reação e ganho da bola▶ velocidade na orientação	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios na transição Defesa / Ataque▶ proteção da bola ganha▶ campo grande▶ trair a bola da zona de pressão (risco ou segurança dependente da zona e do momento circunstancial de recuperação)	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios na transição Defesa / Ataque▶ jogar em 2x ou 3x e estação▶ rápida mudança de atitude	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios na transição Defesa / Ataque▶ tipos de transição: a) passe vertical na profundidade; b) progressão individual; c) movimento entrelinhas para distribuição/definição; d) distribuição na profundidade a partir da posição;	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios na transição Defesa / Ataque▶ tipos de transição: a) passe vertical na profundidade; b) progressão individual; c) movimento entrelinhas para distribuição/definição; d) distribuição na profundidade a partir da posição;
TRANSIÇÃO DEFENSIVA	<ul style="list-style-type: none">▶ Princípios na transição Ataque / Defesa▶ pressão ao portador da bola e espaço circundante▶ procurar ganhar a bola ou impedir a progressão ADV que permita a recuperação e o equilíbrio defensivo	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios da transição Ataque / Defesa▶ rápida mudança de atitude▶ forte reação à perda	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios da transição Ataque / Defesa▶ encurtar de imediato o campo, tornando-o pequeno (velocidade defensiva)▶ fecho rápido em pressão: 1) Jogador que perde a bola; 2) Jogadores próximos; 3) Jogadores afastados	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios da transição Ataque / Defesa▶ criar zona de pressão para: 1) recuperar de imediato a bola; 2) impedir a progressão do ADV ou saída da bola da zona perdida; 3) condicionar e ou dirigir a progressão ADV; 4) permitir a reorganização da nossa equipe	<ul style="list-style-type: none">▶ Sub-princípios da transição Ataque / Defesa▶ criar zona de pressão para: 1) recuperar de imediato a bola; 2) impedir a progressão do ADV ou saída da bola da zona perdida; 3) condicionar e ou dirigir a progressão ADV; 4) permitir a reorganização da nossa equipe
DOMINGO	SEGUNDA - FEIRA 19h30 (18h30)	TERÇA - FEIRA 18h30	QUARTA - FEIRA 18h (17h30)	QUINTA - FEIRA 18h15	SEXTA - FEIRA 18h15
	ACADEMIA Ledman	Estádio Sérgio Conceição	ACADEMIA Ledman	ACADEMIA Ledman	ACADEMIA Ledman

Figura 14 - Morfociclo Padrão

- Domingo: no dia seguinte à competição é dada folga a todos os jogadores. Este expressa a recuperação passiva dos jogadores (Silva, 2008), quer do ponto de vista do cansaço físico e do desgaste fisiológico, como do ponto de vista da fadiga mental. José Mourinho afirma que a “fadiga mais importante no futebol é a fadiga central” (Oliveira et al., 2006, p. 128). Carvalhal (2014) refere que a fadiga mental (sistema nervoso central) é muito difícil de mensurar e que a sua recuperação é mais demorada, comparativamente à fadiga física (sistema nervoso periférico).
- Segunda-feira: o primeiro treino após a competição é antecedido pela análise do jogo, através de uma apresentação em vídeo, produzida pelo analista da equipa. O foco recai, sobretudo, na análise da própria equipa, pela apresentação dos aspetos mais positivos do jogo e aspetos a melhorar a curto prazo. Esta análise possibilita à equipa técnica controlar o desempenho da equipa em jogo, considerando o que se treinou e aferindo os aspetos a melhorar e a desenvolver ao longo da semana (Silva, 2008). Neste sentido, Silva (2008) refere que a competição é o momento mais fiável para se perceber se está a ser conseguido aquilo que se pretende e se as ideias do treinador estão a ser transmitidas. O treino, propriamente dito, divide-se em duas fases: na primeira, todos os jogadores participam, tendo como objetivo a recuperação ativa dos jogadores utilizados e a ativação para a segunda fase do treino dos jogadores não utilizados, através de exercícios específicos de caráter muito descontínuo (Silva, 2008). Na segunda fase, apenas participam os jogadores não utilizados no jogo, tendo como principal objetivo o equilíbrio de cargas através da recriação de desempenhos da competição. Pelo que, nesta fase, o treino é menos descontínuo e direciona-se para os subprincípios, com reduzidas exigências de caráter aquisitivo⁹.
- Terça-feira: este dia direciona-se para a força específica. Através de exercícios Específicos em espaços reduzidos, com número de jogadores e tempo de exercício, também, reduzido (Silva, 2008). Pretendendo-se estimular uma elevada tensão muscular (Oliveira et al., 2006; Silva, 2008).

⁹ Do ponto de vista do desenvolvimento do *jogar* da equipa.

Este treino ainda é caracterizado pela descontinuidade dos exercícios. Neste sentido José Mourinho refere que neste dia os jogadores ainda não estão totalmente recuperados (Oliveira et al., 2006). Assim sendo, o treino apresenta preocupações aquisitivas relativamente aos subprincípios do *jogar* da equipa.

- Quarta-feira: este treino antecede-se da observação e análise da equipa adversária, pelo recurso a uma apresentação em *Power Point* com imagens e vídeos ilustrativos, focando a atenção dos jogadores, sobretudo, para os aspetos a explorar na equipa adversária e, também, nos aspetos mais fortes da equipa adversária a ter em atenção. Esta unidade de treino, designada por resistência específica, caracteriza-se, particularmente, pela procura de consolidação dos princípios de jogo da equipa. Tendo, os exercícios um caráter de elevada continuidade, em espaços de maiores dimensões e com maior número de jogadores em interação (Oliveira et al., 2006). Ou seja, existe uma maior ênfase na dinâmica coletiva e, conseqüentemente, incide na dimensão complexa, o que leva a maior desgaste emocional (Silva, 2008).
- Quinta-feira: neste treino deve ter-se em conta a proximidade face ao jogo. Embora seja de caráter aquisitivo, incidindo-se nos subprincípios, e pretendendo-se preparar o jogo, também no aspeto estratégico, não se devem incrementar os níveis de fadiga. Sendo que se verifica um regime descontínuo. Passando o objetivo do treino por estimular e potenciar a velocidade específica de jogo (velocidade de deslocamento, tomada de decisão, velocidade de execução) através de situações de transição e finalização. José Mourinho menciona esta velocidade por “velocidade contextualizada” (Oliveira et al., 2006). Silva (2008) sublinha a importância da rapidez de decisão e de execução nos exercícios de treino.
- Sexta-feira: o treino anterior à competição tem por objetivo estimular a velocidade e a reação, predispondo os jogadores para a competição. Tendo um caráter de elevada descontinuidade, sem induzir fadiga. Através de exercícios lúdicos e de situações que recriem o *jogar* da equipa, tendo em conta o aspeto estratégico e com foco sobre os

esquemas táticos. Silva (2008) menciona que a preocupação da pré-ativação, deve ser suportada por situações de reduzido caráter aquisitivo e sem solicitar níveis de concentração elevados.

- Sábado: o dia de jogo é um momento fundamental, pois confere sentido ao processo de treino. Sendo uma situação de elevada exigência, principalmente, pela necessidade da equipa atingir os objetivos de jogo, confrontando-se com o adversário (Silva, 2008). Neste dia, os jogadores convocados e a equipa técnica concentram-se nas instalações da Academia Ledman, de onde partem, nos jogos em casa, para o almoço no Estádio Cidade de Coimbra e, nos jogos fora, para a deslocação para o local onde irá ser realizado o almoço. Em ambas as situações a comitiva chega ao local do jogo com cerca de uma hora e trinta minutos de antecedência, relativamente à hora de início do jogo. A partir da chegada, os jogadores têm aproximadamente dez minutos para verem as instalações ou para proceder a outras rotinas pessoais. Em seguida, o treinador principal realiza a sua intervenção pré-jogo. No final, os jogadores preparam-se e equipam-se para o jogo, seguindo para o aquecimento de jogo trinta e cinco minutos antes da hora do jogo. Durante o jogo, o treinador estagiário é responsável pela ativação dos jogadores suplentes. No final, a equipa técnica realiza uma análise conjunta ao jogo. Para este dia, o treinador estagiário apresentou uma proposta de ativação pré-jogo, a realizar-se na manhã desse dia, sendo que os jogos se realizam à tarde. O treinador principal não recusou a proposta, considerando-a pertinente. No entanto, devido a limitações logísticas e por, no momento em que foi feita a proposta, a equipa não ter ainda a manutenção garantida, o treinador considerou ser preferível que o treinador estagiário criasse um modelo padrão de ativação pré-jogo (Anexo 6), para que os jogadores pudessem fazer essa ativação de forma autónoma.

3.2.1.2.4. Planeamento e Periodização

Para Guilherme (2004) o futebol é um jogo tático, que se manifesta pela interação das diferentes dimensões. Sublinhando que é através da interação das diferentes dimensões que deve ser construído e conduzido todo o processo de treino (Guilherme, 2004).

Pinto (2016) refere que na atualidade muitos treinadores planeiam e periodizam a época desportiva, tendo como referência a dimensão tática.

Jorge Maciel⁴ e Nuno Amieiro⁵ referem-se ao morfociclo padrão como a célula-mãe que dá lógica a todo o processo e que garante a articulação e interação das variáveis associadas ao processo.

Neste sentido, para o treinador principal e equipa técnica da equipa de sub-19 da AAC/OAF, o morfociclo padrão e a procura pela construção de um jogar Específico para a equipa estão presentes desde o primeiro ao último treino. Promovendo que a equipa apresente, progressivamente, um patamar de desempenho ótimo, que se mantenha, tanto quanto possível, estável ao longo de toda a época (Oliveira et al., 2006).

No momento da primeira reunião da equipa técnica, o treinador principal dividiu a época em três períodos: período preparatório, período competitivo e período pós-competitivo. Esta divisão teve como objetivo a calendarização e organização da época desportiva, de acordo com os calendários competitivos.

Deste modo, em seguida, iremos explicitar cada um desses períodos.

Período Preparatório

O trabalho da equipa de sub-19 iniciou-se a 17 de julho de 2017. Este período teve como objetivos a observação e seleção de jogadores, a apresentação da ideia de jogo, a definição de objetivos, a familiarização ao morfociclo padrão e, de maior importância, a aquisição de uma forma de *jogar* específica.

A Académica de Coimbra, pela sua história apresenta uma cultura muito particular, tendo uma elevada responsabilidade social. De tal modo, por orientação do coordenador técnico e em concordância com o treinador principal, os primeiros três dias de trabalho foram abertos a todos que pretendessem

ingressar na equipa. Sendo, exclusivamente, direcionados para a observação dos jogadores.

Neste período de observação, marcaram presença cinquenta e cinco jogadores. Os treinos caracterizaram-se por uma fase inicial de ativação com exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos. Por uma segunda fase com jogos de 4x4 ou 5x5 em espaços reduzidos, com diversas variantes. Terminando com jogos de 11x11.

No final deste período, a equipa técnica realizou uma primeira seleção, reduzindo o plantel para 30 jogadores. Todavia, ao longo deste período, alguns jogadores continuaram em observação e, por necessidade, ainda chegaram mais jogadores para observação. No entanto, no final do período, o plantel ficou definido com 30 jogadores.

Para a observação, avaliação e seleção de jogadores, a equipa técnica teve em conta questões fundamentais: as características, a capacidade, a qualidade e a idade do jogador, a ideia de jogo do treinador e o perfil de jogador por posição definido pelo treinador principal (Anexo 7). No capítulo da seleção de jogadores foram definidos alguns critérios, que apesar de não serem exclusivos, forneciam à equipa técnica um auxílio, tornando o processo mais coerente:

- Enquadramento no perfil de jogador por posição;
- Se atleta de primeiro ano (sub-18):
 - Apresentação de competências de elevado nível (jogadores internacionais, jogadores com contrato de formação, jogadores preponderantes na época anterior) que permitam jogar na presente época com regularidade, e/ou;
 - Apresentação de potencial de desenvolvimento elevado para vir a atingir a equipa sénior ou o futebol profissional ou que permita ao jogador evoluir para no ano seguinte puder ser utilizado com regularidade;
- Se atleta de segundo ano (sub-19):
 - Apresentação de competências de elevado nível (jogadores internacionais, jogadores com contrato de formação ou

profissional, jogadores preponderantes na época anterior) que permitam ser elemento fundamental na presente época, e/ou;

- Apresentação de potencial de desenvolvimento que permita ao jogador atingir a equipa sénior ou o futebol profissional, ou;
- Apresentação de competências que permitam à equipa atingir os objetivos coletivos definidos para a época desportiva.

A partir deste momento, os treinos tiveram como objetivo principal a familiarização dos jogadores com o morfociclo padrão, com a metodologia de treino e, conseqüentemente, com a ideia de jogo. Pretendendo-se a aquisição de um jogar Específico para a equipa. Neste sentido, este momento ficou marcado pela primeira palestra, onde o treinador principal transmitiu aos jogadores a sua ideia de jogo e, em conjunto com os jogadores, definiu os objetivos para a época. Nesta palestra, o treinador principal alertou para a responsabilidade de representar uma instituição como a Académica. O coordenador do Departamento de Futebol de Formação, presente neste momento, reforçou a mensagem do treinador referindo a importância do compromisso diário e da superação a cada momento de cada jogador, bem como dos elementos da equipa técnica.

Para o período preparatório, o treinador principal, de acordo com o seu conhecimento e experiência, entendeu ser essencial a presença de momentos competitivos de natureza formal, através dos designados jogos-treino ou jogos de preparação. Assim, ao longo deste período, que se prolongou por cinco semanas, foram realizados nove jogos-treino. Estes tiveram como objetivo observar e avaliar os jogadores e a equipa em contexto de jogo, promover e assimilar dinâmicas próprias do *jogar* da equipa e dar aos jogadores ritmo competitivo. Para estes jogos de preparação, o treinador principal definiu que o aquecimento para o jogo seria aquele que equipa iria assumir nos jogos oficiais.

Este período teve, também, como particularidade a realização de treinos bi-diários em alguns dias da primeira e da segunda semana. Esta decisão por parte do treinador principal foi fundamentada pela disponibilidade por parte dos jogadores, uma vez que estavam em períodos de pausa letiva. Com o objetivo

de conseguir que ao fim deste período, de cerca de um mês, que a equipa pudesse aproximar-se da ideia de jogo idealizada.

Dada a disponibilidade dos jogadores, neste período os treinos realizaram-se na maioria às 10 horas. Aquando da realização de treinos bi-diários, o segundo treino do dia iniciava-se às 18 horas. Aos jogadores foi transmitido que deveriam estar presentes, pelo menos, trinta minutos antes da hora definida de início do treino. Relativamente à equipa técnica, por definição do treinador principal, esta reunia-se uma hora antes do treino, para preparação do mesmo.

Na Figura 15 e Figura 16, como exemplo, apresentamos, respetivamente, os morfociclos 1 e 4 relativos ao período preparatório, em que no primeiro o objetivo foi, principalmente, a observação de jogadores e, no quarto, o objetivo prende-se, sobretudo, com a familiarização ao morfociclo padrão, com o intuito de promover a aquisição da ideia de jogo do treinador.

Morfociclo 1							
1	2	3	4	5	6	7	8
Academica Ledman							
2ª	3ª	3ª	4ª	5ª	5ª	6	Sá
17	18	18	19	20	20	21	22
Obs	Obs	Obs	Obs	RE	FE	VE	JT

Legenda:
 Obs (observação)
 RE (Resistência Específica)
 FE (Força Específica)
 VE (Velocidade Específica)
 JT (jogo-treino)

Figura 15 - Morfociclo 1

Morfociclo 4					
22	23	24	25	26	27
				*	*
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sá
7	8	9	10	11	12
FE	RE	VE	R	JT	JT

Legenda:
 FE (Força Específica)
 RE (Resistência Específica)
 VE (Velocidade Específica)
 R (Recuperação)

Figura 16 - Morfociclo 4

Período Competitivo

No dia 21 de agosto de 2017, iniciou-se o período competitivo e, por sua vez, o primeiro morfociclo referente a este período, o morfociclo 6. À partida para este morfociclo, que antecedeu o primeiro momento competitivo oficial, o plantel estava definido (Tabela 1), não significando que estivesse fechado. Uma vez que, ao longo da época o plantel iria ser alvo de alterações, por necessidades pontuais. No decorrer da época, também, foram observados dez jogadores

referenciados pelo Gabinete de Prospeção, de forma a avaliar esses jogadores no contexto da equipa, numa perspetiva de preparação da equipa para a época seguinte. Desses jogadores observados, alguns foram convidados a realizar uma nova observação no período pós-competitivo.

O período competitivo, decorrente do formato da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A¹⁰, foi dividido em duas fases diferenciadas. Na primeira fase, a equipa de sub-19 da Académica competiu na Série Sul, tendo como objetivo competitivo classificar-se para a Fase de Apuramento de Campeão. No entanto, como podemos observar pela classificação ilustrada pela Figura 17 (Federação Portuguesa de Futebol, 2018a), a equipa não atingiu esse objetivo, tendo terminado na 6ª posição da tabela classificativa com 22 pontos. Portanto, na segunda fase, a AAC/OAF disputou a Fase de Manutenção, também na Série Sul. Sendo que, após a desistência da Naval 1º de Maio, a série apenas teria sete equipas, das quais duas seriam despromovidas. Para esta segunda fase, após uma reunião entre coordenador e equipa técnica, os objetivos competitivos foram redefinidos. O objetivo principal seria garantir o mais cedo possível a manutenção na 1ª Divisão. A par deste objetivo, o treinador principal sugeriu à equipa técnica e ao coordenador definir como objetivo terminar esta fase no primeiro lugar da série. Objetivo esse que foi transmitido aos jogadores no primeiro jogo desta fase. A duas jornadas do final da competição ficou garantida matematicamente a manutenção, embora a equipa já não tivesse possibilidade de alcançar o primeiro lugar. No final, a equipa obteve a classificação apresentada na Figura 18 (Federação Portuguesa de Futebol, 2018a).

¹⁰ Ver ponto 2.1.6.5 – Caracterização da Competição.

1ªFASE-Z.NORTE								1ªFASE-Z.SUL									
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto Sad	22	17	2	3	59	18	53	1	Benfica Sad	20	15	3	2	57	14	48
2	Leixões Sad	22	11	9	2	27	14	42	2	Sporting Sad	20	14	3	3	46	17	45
3	Sc Braga Sad	22	11	4	7	40	30	37	3	Ud Leiria Sad	20	9	6	5	28	24	33
4	Vitória Sc Sad	22	9	7	6	40	30	34	4	Vitoria Fc Sad	20	7	9	4	28	23	30
5	Moreirense Fc	22	8	8	6	28	30	32	5	Estoril Praia	20	7	5	8	22	27	26
6	Boavista Sad	22	9	4	9	36	34	31	6	A Academica C Oaf Sduq	20	5	7	8	26	33	22
7	Gil Vicente Fc	22	7	7	8	33	38	28	7	Atl C Alcanenense	20	5	7	8	19	29	22
8	Fc Cesarense	22	8	4	10	32	40	28	8	Sg Sacavenense	20	5	5	10	19	32	20
9	Rio Ave Fc Sduq	22	6	7	9	30	29	25	9	Real Sport Clube	20	6	2	12	19	28	20
10	Fc Paços Ferreira	22	7	4	11	24	38	25	10	Cf Os Belenenses	20	4	7	9	19	30	19
11	Cd Aves	22	6	5	11	27	45	23	11	Cd Cova Piedade Sad	20	3	6	11	16	42	15
12	Gd Chaves	22	1	3	18	17	47	6	12	Ass Naval 1º Maio(D)	0	0	0	0	0	0	0

(D) - Desistência

(D) - Desistência

Figura 17 - Classificação 1ª Fase

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Paços Ferreira	14	9	2	3	22	14	42	1	Estoril Praia	12	7	2	3	20	16	36
2	Rio Ave Fc Sduq	14	7	4	3	24	15	38	2	Cf Os Belenenses	12	7	2	3	20	13	33
3	Boavista Sad	14	4	6	4	20	18	34	3	A Academica C Oaf Sduq	12	4	5	3	17	16	28
4	Cd Aves	14	7	1	6	19	24	34	4	Atl C Alcanenense	12	4	3	5	22	19	26
5	Gil Vicente Fc	14	5	4	5	21	14	33	5	Cd Cova Piedade Sad	12	5	1	6	18	22	24
6	Moreirense Fc	14	4	5	5	18	17	33	6	Sg Sacavenense	12	2	6	4	15	18	22
7	Gd Chaves	14	4	5	5	21	25	20	7	Real Sport Clube	12	1	5	6	17	25	18
8	Fc Cesarense	14	1	3	10	11	29	20									

Figura 18 - Classificação 2ª Fase

Quanto à participação no Campeonato Distrital, a Académica apurou-se para a Fase de Apuramento Campeão, após ter alcançado a segunda posição na primeira fase (Federação Portuguesa de Futebol, 2018a). Na Fase de Apuramento de Campeão a equipa terminou no segundo lugar da tabela classificativa (Federação Portuguesa de Futebol, 2018a)

No período competitivo, o processo de periodização e de planeamento da equipa tiveram por base uma preparação micro, isto é, semanal. Sendo que, através da presença ao longo do tempo do morfociclo padrão, pretendia-se o desenvolvimento e aquisição do *jogar* da equipa. Desta forma, compreende-se que os conteúdos, ou seja, os princípios e subprincípios de jogo, que se pretendia desenvolver e adquirir eram trabalhados com mais ou menor incidência em função da análise do desempenho e do comportamento da equipa no jogo anterior.

Neste período, a preparação de cada morfociclo era realizada a partir do final do jogo, momento em que a equipa técnica discutia e procurava analisar o desempenho da equipa. Nos dois dias seguintes, a equipa técnica iniciava o planeamento do morfociclo, tendo, sempre, como referência o morfociclo padrão, e, também, em consideração a análise do jogo. Relativamente à preparação das

unidades de treino, a equipa técnica reunia-se, quando possível, sessenta minutos antes do treino. Posteriormente iremos analisar esta questão.

Como referido anteriormente, este período caracterizou-se, fundamentalmente, pela presença semana após semana do morfociclo padrão, como é exemplo o morfociclo 26 (Figura 19)¹¹. Porém, em determinados momentos da época, por decisão técnica ou devido ao calendário competitivo, a equipa técnica necessitou de proceder a algumas alterações no planeamento do morfociclo, conferindo deste modo uma certa variabilidade ao mesmo.

Morfociclo 26					
125	126	127	128	129	Jogo
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb
8	9	10	11	12	13
R	FE	RE	VE	R	J

Legenda:
R (Recuperação)
FE (Força Específica)
RE (Resistência Específica)
VE (Velocidade Específica)
J (Jogo)

Figura 19 - Morfociclo 26

Por exemplo, no morfociclo 15, representado pela Figura 20, observamos, desde logo, duas diferenças relativamente ao morfociclo padrão. Em primeiro, na segunda-feira, o treino foi dedicado, apenas, a uma palestra em que se analisou o jogo anterior. O treinador principal justificou esta opção à equipa técnica referindo que “por vezes, o melhor treino é não treinar”, uma vez que a equipa vinha de uma derrota, em que não conseguiu impor o seu jogo e perdeu o capitão por uma lesão grave. Tendo provocado, sobretudo, um elevado desgaste emocional nos jogadores e, nesse sentido, o treinador considerou que a equipa não estava predisposta para treinar. Em segundo, na quarta-feira, a equipa realizou um jogo-treino, também por opção do treinador. Para este jogo-treino, o treinador escolheu um adversário competitivo, mas que possibilitasse à equipa voltar a incrementar os níveis de confiança.

¹¹ No Anexo 8, 9, 10, 11 e 12 apresentamos, como exemplo, as unidades de treino referentes ao morfociclo 26.

Morfociclo 15					
75	76	77	78	79	Jogo
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb
23	24	25	26	27	28
PT	FE	JT	VE	R	J

Legenda:

PT (Palestra)

FE (Força Específica)

JT (jogo-treino)

VE (Velocidade Específica)

R (Recuperação)

J (Jogo)

Figura 20 - MorfoEsciclo 15

No morfociclo 39 (Figura 21), podemos observar novamente a realização de um jogo-treino. Sendo que, neste caso, o jogo-treino foi realizado com a equipa de sub-17. Esta opção apresenta duas justificações. Por um lado, a necessidade de oferecer aos jogadores menos utilizados um momento que se assemelha ao jogo. Por outro lado, porque deste modo, a equipa técnica de sub-19 poderia observar jogadores sub-17 para a próxima época.

Morfociclo 39					
185	186	187	188	189	Jogo
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb
9	10	11	12	13	14
R	FE	RE	JT	R	J

Legenda:

R (Recuperação)

FE (Força Específica)

RE (Resistência Específica)

JT (jogo-treino)

J (Jogo)

Figura 21 - Morfociclo 39

Ainda como exemplo, na Figura 22, apresentamos o morfociclo 42, que, devido ao calendário competitivo, apresenta diferenças substanciais. Este morfociclo teve a seguinte sequência de jogos: jogo sábado, jogo terça e jogo domingo. Deste modo, este morfociclo caracterizou-se, principalmente, pela predominância de unidades de treino direcionadas para a recuperação e pela preocupação da equipa técnica em não incrementar os níveis de fadiga nos treinos, de forma a não comprometer o rendimento dos jogadores no jogo seguinte. Neste sentido, equipa folgou nos dias após o jogo, sendo que o treino pós-jogo, nomeadamente, o treino de segunda-feira e de quinta-feira tiveram como objetivo potenciar a recuperação de forma ativa dos jogadores utilizados, principalmente, com exercícios de carácter lúdico. O treino de sexta-feira, apresentou as características do habitual treino de quarta-feira, todavia, o volume do treino foi menor. Tal como, o treino de sábado substitui o habitual treino de sexta-feira.

Morfociclo 42					
200	Jogo	201	202	203	Jogo
2ª	3ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
30	1	3	4	5	6
R	J	R	RE	R	J

Legenda:
R (Recuperação)
J (Jogo)
RE (Resistência Específica)

Figura 22 - Morfociclo 42

Com o início do período competitivo, por sugestão do segundo treinador adjunto, paralelamente, ao morfociclo padrão, foi introduzido um programa de desenvolvimento da força. Inicialmente, este treino complementar foi realizado, de forma geral para toda a equipa, com um plano de treino de fortalecimento do tronco, criado pelo Gabinete de Desenvolvimento Individual (Anexo 13). Numa fase posterior, com a integração do treinador estagiário no GDI, este sugeriu um novo programa (Anexo 14), ainda de carácter geral, que foi aceite pela equipa técnica, tendo a partir deste momento, o treinador principal dado ao treinador estagiário a liderança deste processo. Numa fase mais avançada, o treinador estagiário introduziu uma atualização ao programa de força anterior (Anexo 15). Posteriormente, o treinador estagiário começou a individualizar este treino complementar, procurando potenciar o desempenho de cada jogador e, ao mesmo tempo, reduzir o risco de lesão. No seguimento desta fase e com o conhecimento que o treinador estagiário foi desenvolvendo ao longo da época nesta área, este propôs um novo programa de treino de força (Anexo 16).

Ainda no âmbito do GDI, alguns jogadores, considerados pela equipa técnica com maior potencial, foram destacados a participarem em treinos de aperfeiçoamento técnico, com o segundo treinador adjunto. Estes treinos tinham como objetivo procurar melhorar competências e habilidades específicas em que os jogadores revelavam maior dificuldade, condicionando o seu rendimento em jogo, e, também, de potenciar as características e capacidades dos jogadores.

Período Pós-Competitivo

A Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores A terminou no dia 2 de junho de 2018. Após a última jornada, o treinador principal em decisão conjunta com a equipa técnica e com o coordenador técnico decidiram dispensar os jogadores de segundo ano (sub-19). Os jogadores de primeiro ano

(sub-18) continuaram a treinar, uma vez que o objetivo principal do período pós-competitivo era a preparação da época 2018/2019. Período que contemplou apenas o morfociclo 47 (Figura 23). Este direcionado para a observação de jogadores referenciados pela equipa técnica e, também, pelo Gabinete de Prospeção. Bem como, para a observação de jogadores da equipa de sub-17 com potencial para integrar a equipa de sub-19.

As unidades de treino deste morfociclo tiveram um carácter mais lúdico comparativamente ao período competitivo, através de exercícios de meínhos e jogos reduzidos competitivos.

Morfociclo 47				
219	220	221	222	223
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
3	4	5	6	7
Obs	Obs	Obs	Obs	Obs

Legenda:
Obs (Observação)

Figura 23 - Morfociclo 47

3.2.1.3. Dificuldades, Barreiras e Aprendizagens

Em seguida apresentamos dificuldades e barreiras vivenciadas e sentidas nos diferentes períodos da época desportiva, pelo treinador estagiário e pela equipa técnica. Consequentemente, iremos apontar as aprendizagens consumadas pelo treinador estagiário.

No início do período preparatório, na primeira reunião do treinador principal com a equipa técnica, o treinador principal apresentou à equipa técnica os jogadores que poderiam vir a desempenhar um papel preponderante na equipa. Nesse sentido, para o treinador esses jogadores de segundo ano seriam a base da equipa para iniciar a época. O treinador explicou à sua equipa técnica que, pela sua experiência, o contexto competitivo de juniores era bastante mais exigente comparativamente ao de juvenis, tornando a transição de escalão num processo complexo. Pelo que, na opinião do treinador, os jogadores de segundo ano iriam ter um papel importante na estabilização da equipa numa primeira fase, possibilitando uma adaptação e desenvolvimento mais sustentado dos jogadores de primeiro ano.

Todavia, esta ideia do treinador começou a ficar condicionada logo nesta reunião, quando o coordenador do Departamento de Futebol de Formação recebeu uma foto, onde se podia observar um jogador, que o treinador principal tinha incluído no grupo de jogadores de segundo ano referido anteriormente, no balneário de outro clube. O treinador principal, que haveria comunicado ao jogador, no final da época anterior, a importância que este iria ter na equipa, ficou bastante desiludido com a atitude do jogador, que saiu do clube sem comunicar essa opção.

Posteriormente, na fase final do período preparatório e nas primeiras semanas do período competitivo, em virtude de um elevado número de lesões graves a equipa perdeu mais três elementos de segundo ano. Coincidentemente, três capitães.

Dados estes constrangimentos, num plantel constituído maioritariamente por jogadores de primeiro ano, a equipa técnica necessitou de integrar alguns destes na competição, numa altura em que não estavam totalmente preparados, principalmente, do ponto de vista da experiência e maturidade. Isto porque os jogadores de primeiro ano tiveram dificuldade em compreender o patamar onde se encontravam e, conseqüentemente, em perceber a exigência e comprometimento, necessário para se superarem a cada momento. Este fator acabou por ter impacto em alguns momentos de diversos jogos, em que a equipa saiu prejudicada por essa falta de maturidade.

Por sua vez, este aspeto influenciou o não apuramento da equipa para a Fase de Apuramento de Campeão.

Porém, numa conversa de reflexão, no decorrer da Fase de Manutenção, a equipa técnica concluiu que para o crescimento da equipa e o desenvolvimento dos jogadores a disputa da manutenção poderá ter tido maiores benefícios, do que uma eventual participação na Fase de Apuramento de Campeão, onde a equipa iria enfrentar as melhores equipas do país no escalão de Juniores A. Esta conclusão é justificada pelo facto dos jogadores vivenciarem uma situação de dificuldade e adversidade, que não tinham experimentado até então no seu percurso de formação.

Este aspeto, em paralelo com o estudo desenvolvido pelo treinador estagiário a propósito do talento, promoveram uma aprendizagem preponderante para o seu crescimento enquanto treinador. Uma vez que o treinador estagiário passou a valorizar outros aspetos fundamentais para alcançar o alto rendimento. Desde logo, a resiliência, mas, principalmente, a “antifragilidade”, conceito sugerido por Taleb (2012) e apresentado anteriormente. Assim, a capacidade de superar e melhorar com situações de dificuldade e adversidade, devem ser aspetos que os treinadores deverão procurar desenvolver. Para tal, por exemplo, a competitividade em treino e recriação de situações de injustiça podem ter um papel importante para melhorar esta competência.

Com o início das atividades letivas, no período competitivo, surgiram outras dificuldades para a equipa técnica. Relativamente ao trabalho da equipa técnica, não exercendo os seus elementos as suas funções no clube profissionalmente, houve uma maior dificuldade em chegar antecipadamente ao treino. Para solucionar este problema, a equipa técnica começou a preparar as unidades de treino nos períodos pós-treino e/ou ao longo do dia via *online*. Quanto aos jogadores, estes começaram a ter de chegar muito próximo da hora do treino e em alguns casos mesmo com atraso. A situação não foi solucionada ao longo da época. Na opinião do treinador estagiário uma possível estratégia de resolução seria o estabelecimento de protocolos de cooperação entre as escolas e os clubes. Isto para que, por exemplo, os jogadores pudessem ser colocados nas mesmas escolas e nas mesmas turmas, tendo esta um horário compatível com os horários de treino.

Em relação às principais aprendizagens consumadas, destacamos aquilo a que Carvalho (2014) refere como “sedução pela competência”. Nomeadamente, a capacidade de liderança do treinador principal perante os jogadores apresentou-se como fulcral no decorrer na época desportiva. Também a sua competência técnica e conhecimento específico, bem como, a sua ideia de jogo cativou os jogadores, fazendo-lhes acreditar que poderiam evoluir individual e coletivamente. Na opinião do treinador estagiário, estas competências aliadas a uma relação treinador-jogador pautada pela

proximidade, pela abertura e, principalmente, pela frontalidade, contribuíram para a construção da confiança dos jogadores no treinador e, consequentemente, no seu trabalho.

Em seguida, apresentamos uma outra aprendizagem, através de um exemplo concreto de um jogador. O jogador em causa, à partida apresentava-se como uma referência para a equipa. No entanto, não foi capaz de demonstrar de forma consistente as suas capacidades, o que o levou a perder o seu lugar na equipa. Neste seguimento, em treino o jogador começou a revelar menor autoestima, entrando num ciclo negativo. O treinador principal, sempre frontal, disse ao jogador que desta forma não teria possibilidades de voltar a jogar. Porém, o treinador nunca deixou de acreditar no jogador. Mesmo, por vezes, com a equipa técnica a discordar, o treinador principal continuou a procurar recuperar o jogador do ponto de vista emocional, dando-lhe sempre confiança e oportunidade. Até que, num jogo, em que a equipa perdia perto do final, o jogador, num lance individual, foi derrubado na área. O árbitro assinalou grande penalidade que resultou no empate para a equipa. No final do jogo, o jogador dirigiu-se ao treinador e abraçou-o, em lágrimas. Neste momento, o treinador estagiário concretizou uma aprendizagem primordial, principalmente, estando num contexto de formação: nunca desistir de um jogador.

Regressando à capacidade de liderança do treinador, agora relativamente à equipa técnica. O treinador estagiário destaca a abertura e liberdade dada pelo treinador principal. Esta forma de estar teve particular importância para o estabelecimento de uma relação positiva entre a equipa técnica, fomentando a colaboração de todos. Do ponto de vista da aprendizagem, este aspeto tornou possível que o treinador estagiário pudesse exteriorizar as suas ideias e perspectivas. Refletindo e discutindo com a equipa técnica e tendo a possibilidade de colocar em prática as suas sugestões e ideias.

3.2.1.4. Reflexões

Ao longo da época, a equipa de sub-19 da Académica realizou nove jogos treino, no período pré-competitivo, e dezasseis, no período competitivo. Este facto promoveu uma reflexão do treinador estagiário.

Diversos treinadores referem que os jogos-treino são o treino mais específico que se pode dar à equipa. Todavia, na opinião do treinador estagiário, não o será. De acordo com José Mourinho, estes treinos apresentam um carácter generalista (Oliveira et al., 2006).

Podendo os jogos-treino ter como objetivos, no período preparatório, possibilitar ao treinador avaliar o processo desenvolvido, promover a adaptação ao morfociclo padrão e, no período competitivo, oferecer momentos competitivos aos jogadores menos utilizados e, também, com o objetivo de dar competição à equipa aquando das pausas no calendário competitivo. O treinador estagiário entende a opção do treinador principal. Contudo, os jogos-treino não permitem treinar o *jogar* da equipa, ou seja, não possibilitam que o treino tenha um carácter aquisitivo Específico. Para se treinar em Especificidade é necessário que os exercícios promovam a exercitação contextualizada, com elevada densidade, dos princípios e subprincípios que se pretendam exacerbar. Deste modo, referimo-nos ao *princípio metodológico das propensões* (Oliveira et al., 2006).

No âmbito do exercício de treino, o treinador estagiário refletiu sobre a necessidade deste se repetir e prolongar no tempo, permitindo que este se torne aquisitivo. O treinador estagiário desenvolveu esta reflexão, ao perceber que os exercícios se repetiam ao longo da época, mas pontualmente e consecutivamente. Porém, na opinião do mesmo, tal como, existe uma manutenção do morfociclo padrão ao longo do tempo, os exercícios de treino, para possibilitarem a emergência e assimilação dos princípios e subprincípios devem prolongar-se no tempo. Sendo esse tempo definido pelo aparecimento de forma regular desses princípios e subprincípios em jogo.

Ainda a propósito do exercício de treino, apresentamos na Figura 24, um exercício, designado pela equipa técnica de “meínho de transição”.

No exercício, a equipa preta tem a posse da bola, em situação de 3x1, com o objetivo de fazer chegar a bola à equipa vermelha. Em oposição, a equipa azul tem como objetivo recuperar a posse da bola, pelo jogador em pressão, e impedindo a ligação entre as outras equipas, pelos dois jogadores da zona intermédia. Aquando da recuperação a equipa deve entregar na equipa sem bola, passando a ser a equipa que perdeu a bola a procurar recuperar.

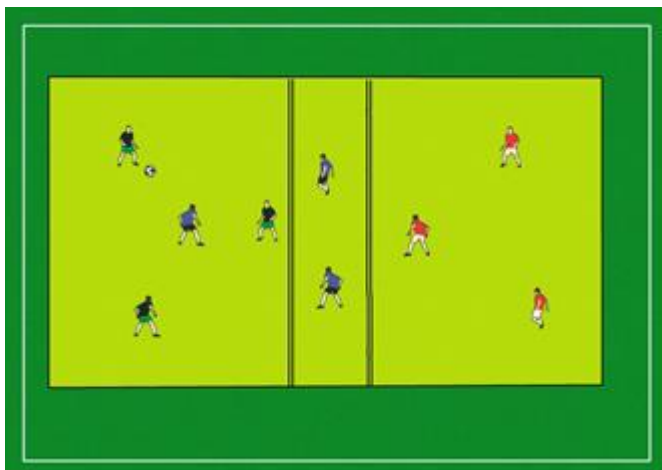


Figura 24 - Meinho de transição

Este exercício, representa alguns dos princípios e subprincípios de jogo da equipa, como, por exemplo, a formação de triângulo posicional no momento de organização defensiva e a mudança de atitude no momento de transição ataque/defesa e defesa/ataque.

Assim, podemos observar que este exercício respeita a noção de fractal¹², ou seja, o exercício é representativo do *jogar* que se pretende (Oliveira et al., 2006). Na opinião do treinador estagiário, a presença da noção de fratalidade deve ser um imperativo na criação do exercício de treino.

No entanto, ainda na sequência deste exercício, o treinador estagiário, propôs ao treinador principal a colocação de duas balizas, como podemos observar na Figura 25. Esta sugestão surgiu após uma reflexão do treinador estagiário sobre a fluidez do jogo. Carvalhal (2014) entende o jogo como um todo, uno e indivisível que se caracteriza por uma lógica de continuidade entre os momentos, referindo que o “segredo está nas ligações”. De acordo com esta ideia, o treinador estagiário considera que o treino e, concretamente, os exercícios devem representar a designada fluidez do jogo. Assim, voltando a sugestão do treinador estagiário, com a colocação das balizas, a equipa que tenta recuperar a bola, após o conseguir passa a ter duas opções para sair do meio, marcar golo ou passar a bola à outra equipa. Desta forma, a equipa que perde a posse passa a ter uma reação defensiva mais próxima daquela que se pretende para o jogo e a equipa que ganha a posse passa a ter o objetivo do

¹² Fractal é uma parte de um sistema caótico representativa do todo (Guilherme, 2004).

jogo, o golo. Consequente, a ligação entre os momentos de jogo passa a ser mais efetiva e fluída, isto é, o exercício apresenta maior representatividade daquilo que é o jogo.

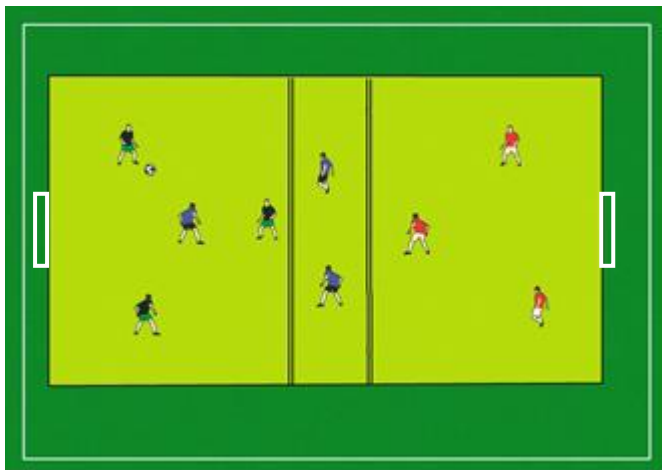


Figura 25 - Meinho de transição (versão 2)

3.2.2. Atividades Paralelas

No âmbito do estágio consumado na Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol, como anteriormente referido, concomitantemente, às funções desenvolvidas enquanto membro da equipa técnica de sub-19, o treinador estagiário integrou o Gabinete de Desenvolvimento Individual e desempenhou a função de treinador principal numa equipa de sub-11.

Nos pontos seguintes iremos abordar, com maior profundidade, as funções e tarefas enquadradas no desenvolvimentos destas atividades paralelas.

3.2.2.1. Gabinete de Desenvolvimento Individual

Considerando o interesse do treinador estagiário pelo desenvolvimento do talento, o Gabinete de Desenvolvimento Individual apresentava-se com o gabinete que mais poderia satisfazer essas questões.

Numa fase inicial, o coordenador do GDI apresentou ao treinador estagiário a estrutura do gabinete. Este organizava-se com duas vertentes diferenciadas: o eixo interno e o eixo externo. O eixo interno contemplava o

desenvolvimento de dez jogadores de cada equipa do Futebol de Especialização, considerados com maior potencial pela sua equipa técnica, em contexto de treino individual. O eixo externo, denominado por “Briosa Talent – Escola de Treino Individual da Académica”, funcionava de forma aberta para todos os jogadores, pertencentes ou não às equipas da Académica, que realizassem a sua inscrição. O principal objetivo do eixo externo prendia-se com o desenvolvimento das competências técnicas dos jogadores.

Primeiramente, o treinador estagiário começou por ser treinador no âmbito do eixo externo, com cinco jogadores em diferentes dias. Esta foi a primeira experiência do treinador estagiário no treino individual. Pelo que este procurou assistir aos treinos do eixo interno, liderados pelo coordenador do GDI, com intuito de aprender e desenvolver as suas competências nesta área. Podendo desta forma realizar um trabalho de maior qualidade com os seus jogadores.

Posteriormente, o coordenador do gabinete, também elemento da equipa técnica de sub-19, percebendo o interesse do treinador estagiário na área do treino complementar de desenvolvimento das capacidades condicionais, nomeadamente, da força, solicitou que este pudesse criar um programa de treino de desenvolvimento da força, para as equipas técnicas do Futebol de Especialização. O treinador estagiário, tendo por base os seus conhecimentos, procurou criar um programa de treino geral que possibilitasse, por um lado, a potenciação do rendimento dos jogadores e, também, a prevenção de lesões. Na equipa de sub-19, o treinador estagiário, tendo como função a liderança deste treino, as funções sobrepuseram-se. Sendo que, como referido anteriormente, o treinador estagiário, no decorrer da época, foi introduzindo alterações, no sentido de melhorar a operacionalização deste treino complementar.

Mais tarde, em abril de 2018, por motivos profissionais, o coordenador do GDI cessou as suas funções no clube. Após a sua saída, o coordenador do Departamento de Futebol de Formação propôs ao treinador estagiário assumir esse cargo. Este aceitou a proposta, começando desde logo a exercer essa função.

O treinador estagiário, coordenador do gabinete, acumulou as funções que desempenhava anteriormente, com o treino dos jogadores do eixo interno e

as tarefas relacionadas com a coordenação. Essas tarefas foram a construção de um documento orientador para o GDI, bem como, supervisão do eixo externo e de implementação de atividades para esse eixo.

3.2.2.1.1. Reflexão

A propósito da inclusão do programa de treino de força, particularmente, na equipa de sub-19, o treinador estagiário considera que este treino pode ter um papel relevante da preparação, desenvolvimento e formação dos jogadores para o jogo e mesmo para o alcance do rendimento desportivo.

No sentido em que este treino, de acordo com José Soares¹³, possibilitará aos jogadores apresentarem maior predisposição para o treino de equipa e, consequentemente, apresentarem um melhor desempenho em jogo.

Deste modo, compreende-se que o treino de força apresenta um carácter complementar, procurando potenciar o rendimento dos jogadores e reduzir o risco de ocorrência de lesão.

Aquando do planeamento deste treino, na opinião do treinador estagiário, é necessário considerar as seguintes premissas: o treino de força, enquanto complementar, não pode por em causa o rendimento do jogador no treino com a equipa; o treino de força deve ser planeado, idealmente, de forma individualizada, não colocando em causa características do jogador, reduzindo o risco de lesão, para que o jogador possa treinar a nível elevado e potenciando, consequentemente, o seu rendimento em jogo.

3.2.2.2. Treinador Juniores E (sub-11)

À semelhança da proposta ingressão do treinador estagiário no GDI, o coordenador do Departamento de Formação, conjuntamente com o coordenador do Futebol de 7, convidaram o treinador estagiário a assumir a função de treinador principal numa equipa de futebol de 7, concretamente, no escalão de Juniores E.

¹³ Notas registadas pelo autor do presente escrito da intervenção de José Soares no decorrer do Fórum do Treinador 2017, realizado em Gondomar.

Este convite não foi aceite prontamente, uma vez que o treinador estagiário já havia experienciado o futebol de 7 e para a presente época pretendia focar-se no futebol de 11. Contudo, após uma reflexão mais cuidada, o treinador estagiário aceitou assumir a função. Porque, na sua opinião, esta função poderia oferecer-lhe uma visão mais abrangente do clube, particularmente, do Departamento de Futebol de Formação e da forma como era perspectivada e operacionalizada a formação e o desenvolvimento de crianças e jovens futebolistas.

De acordo com que foi referido, o treinador estagiário, aquando da primeira reunião promovida pelo coordenador do Futebol de 7, com os treinadores das equipas desses escalões, para apresentação do Modelo de Formação transversal ao Futebol de 7, percebeu que existia uma orientação metodológica para os treinadores e para o processo de treino que iriam desenvolver.

Este modelo apresentado pelo coordenador tinha como principal premissa a valorização do jogador na sua individualidade.

Na opinião do treinador estagiário, a existência de um modelo transversal para a formação centrado no jogador é fundamental, ainda mais, num clube com uma perspectiva de desenvolvimento do talento para o alto rendimento. Esse modelo transversal de formação, com orientações metodológicas para o processo de treino e com um plano de formação interna dos seus treinadores, possibilita a construção de uma identidade e de uma cultura de valorização e potenciação do jogador.

3.3. Estudo de Natureza Qualitativa e Quantitativa

O Departamento de Futebol de Formação tem como preocupação promover o desenvolvimento dos jogadores para a equipa sénior e para o futebol profissional. Pelo que, decorrente da atividade principal desenvolvida no estágio na equipa técnica de sub-19, dos interesses e das restantes atividades paralelas, entendemos ser importante refletir sobre os aspetos relacionados com o desenvolvimento do talento e a potenciação de jogadores para o alto rendimento.

Deste modo, o treinador estagiário procurou compreender aquilo que era a conceção e a operacionalização deste processo pelo clube e, concretamente, pelo Departamento de Futebol de Formação, representado pelo responsável pelo Gabinete de Estratégia, Planeamento e Relações Institucionais, pelo coordenador técnico, pelo coordenador do Futebol de Iniciação e pelos treinadores do Futebol de Especialização. Assim, o aluno implementou uma entrevista e um questionário, com o intuito de compreender a visão e a opinião dos entrevistados relativamente às questões do desenvolvimento do talento, no âmbito da formação para o alto rendimento. Para esta reflexão, o conhecimento empírico e científico que o aluno adquiriu pela vivência diária da realidade e do contexto e pela realização da revisão da literatura revelou-se fundamental.

Também no âmbito dos modelos de desenvolvimento do talento, o treinador estagiário realizou um levantamento das idades de nascimento de todos os atletas da formação da Académica, procurando compreender a presença ou não do efeito da idade relativa.

3.3.1. Entrevistas e Questionários

O treinador estagiário, entendendo a importância de refletir sobre o desenvolvimento do talento e a potenciação de jogadores para o alto rendimento, procurou compreender a conceção deste processo pelo Departamento de Futebol de Formação.

Neste sentido, foi realizada uma entrevista semiestruturada com questões de natureza aberta, ao coordenador técnico do departamento e ao treinador principal da equipa de sub-19. Ao responsável pelo Gabinete de Estratégia,

Planeamento e Relações Institucionais, ao coordenador técnico do Futebol de Iniciação e aos treinadores principais das equipas de sub-17 e sub-15 foram aplicados questionários de natureza aberta.

Após a análise das entrevistas e questionários efetuados apresentamos conclusões com base nas respostas dadas e tendo em consideração as diferentes funções desempenhadas no clube, pelo conhecimento adquirido relativo à organização do Departamento de Futebol de Formação e pelo conhecimento decorrente da revisão da literatura realizada.

Sarmiento e colaboradores (2018) aludem que o conceito de talento não é consensual. Neste sentido, verifica-se uma certa dissonância entre os inquiridos e, conseqüentemente, no Departamento de Futebol de Formação. Por um lado, o coordenador técnico do departamento refere que as “características inatas, à partida, ainda que elas não sejam eliminatórias, (...) são de certa forma determinantes”. Em sentido inverso, o coordenador de Futebol Iniciação menciona que “apostaria tudo no contexto, que pode guiar à paixão, nas muitas horas de prática em contexto informal e na qualidade da prática formal”.

O coordenador de Futebol de Iniciação também alerta para a “confusão entre talento e maturação”. Garganta (2018) e Helsen e colaboradores (2000) apontam que muitos treinadores apresentam-se influenciados por questões relacionados com a precocidade física e avanço maturacional. Ou seja, há um entendimento de talento atual, isto é, de aptidão no momento. No entanto, o talento é um conceito de valor potencial, que depende da aprendizagem (Garganta, 2009, 2018). Neste ponto, existe maior concordância entre os inquiridos, uma vez que todos se referem ao treino como fator importante para alcançar o alto rendimento.

Sendo que há sintonia nas respostas quando questionados sobre as competências e variáveis que influenciam o alcance do alto rendimento, compreendendo um conjunto de variáveis. Alinhando-se também com os fatores apresentados por Mills e colaboradores (2012), considerando o modelo de desenvolvimento do talento de Gagné (2009): consciência, resiliência, atributos direcionados para o objetivo (desejo/paixão, determinação, profissionalismo, seriedade/ética e foco), inteligência (compreensão do jogo, competência social

e emocional), atributos específicos (proficiência técnica, capacidade atlética, competitividade e orientação para a equipa) e fatores do envolvimento (pessoas significantes, cultura, oportunidade e acesso processos de qualidade).

Neste sentido, podemos observar estes fatores nas respostas dos inquiridos. O responsável pelo Gabinete de Estratégia, Planeamento e Relações Institucionais menciona a “ambição”, a “capacidade de reação à adversidade” e o “gosto permanente em jogar futebol”. O coordenador técnico do Departamento de Futebol de Formação, também se refere à “resiliência”. Ainda à “capacidade de ler o jogo”, às “oportunidades” e ao acesso ao “treino de qualidade”. O coordenador do Futebol de 7 aponta para a “paixão”, a “capacidade de trabalho, ser empenhado, dedicado, esforçado e ambicioso”, a “oportunidade” e o “contexto”.

Os treinadores inquiridos também aludem a um conjunto de variáveis. Concretamente, o treinador de sub-19 refere a “resiliência, trabalho e foco”, o “caráter” e “humildade”, a “oportunidade”, os “aspetos ambientais” e a “qualidade do trabalho efetuado pelos treinadores”. O treinador de sub-17 menciona o “prazer pelo jogo”, o “trabalho, espírito de sacrifício, ambição, capacidade mental e personalidade”. O treinador de sub-15 destaca a “aptidão/condição física, vontade/resiliência, espírito de sacrifício, compromisso, inteligência, sorte”.

Dependente e subjacente ao conjunto destas variáveis está o processo de desenvolvimento do talento. Neste sentido, Garganta (2018) afirma que não há ninguém que tenha alcançado patamares de excelência sem um processo de desenvolvimento adequado, intenso e prolongado no tempo. Os inquiridos reconhecem que o desenvolvimento é determinante. Citando o treinador de sub-19: “O desenvolvimento é o mais importante. O desenvolvimento do talento, ou seja, a aplicação do treino.” Para o responsável pelo Gabinete de Estratégia, Planeamento e Relações Institucionais “todas as dimensões do talento devem ser desenvolvidas”, sendo que se “exige um processo global, individual e coletivo”. Reforçando esta ideia o coordenador técnico do departamento refere a necessidade de um “projeto individual”, isto é, “desenvolver o talento (...) individualmente”, sendo a “equipa (...) o palco onde cada um possa brilhar.” O

treinador de sub-17 também apresenta que o desenvolvimento do talento deve ter uma “perspetiva global”.

Em conclusão, apresentamos algumas sugestões de melhoria de cariz organizacional e metodológico para o Departamento de Futebol de Formação, tendo como ponto de partida respostas dadas pelos inquiridos e, também, as vivências do treinador estagiários nas diversas funções desempenhadas.

Primeiramente, o coordenador técnico do departamento refere a necessidade de “uma excelente organização interna”, sendo que esta deve contemplar um conjunto de departamentos e gabinetes nas diversas áreas do conhecimento. No entanto, mais do que a criação desses departamentos e gabinetes de suporte para todas as áreas, é necessário que a sua operacionalização seja real. Neste âmbito, surge um aspeto de melhoria para a coordenação do departamento, que passa pela criação de um modelo metodológico transversal. De acordo com o responsável pelo Gabinete de Estratégia, Planeamento e Relações Institucionais existe a necessidade de se construir um “modelo formativo”, “moderno e rigoroso”, com “etapas e procedimentos bem definidos” e que seja operacionalizado por “treinadores competentes” e “disponíveis para a partilha de conhecimento”. O coordenador do Futebol de Iniciação sublinha esta ideia referindo a importância da existência de uma “equipa de trabalho dedicada, disponível e competente”.

Por último, outro aspeto importante, para que o objetivo referido pelo coordenador técnico do departamento – “o nosso objetivo é formar atletas para o alto rendimento” – seja conseguido, prende-se com um aspeto referido pelos inquiridos. Esse aspeto, segundo as palavras do responsável pelo Gabinete de Estratégia, Planeamento e Relações Institucionais é a “ligação com a equipa profissional”. O treinador de sub-19 reforça dizendo que é fundamental saber “o que é que o futebol sénior quer do jogador júnior” para que os treinadores possam, “desenvolver essa orientação”. Sendo que a ligação entre Departamento de Futebol Profissional e Departamento de Futebol de Formação deve prever, de acordo com o coordenador técnico, um projeto de continuidade.

3.3.2. Estudo do Efeito da Idade Relativa

Como abordado no ponto 2.3.4.3.1, na identificação e seleção do talento, muitos treinadores ainda têm uma visão influenciada pelas questões relacionadas com a precocidade física e o avanço maturacional (Garganta, 2018; Helsen et al., 2000).

Neste sentido, o efeito da idade relativa, fenómeno observado por Roger Barnsley (Barnsley et al., 1992; Gladwell, 2008), continua a ser visível, tendo impacto na identificação e seleção de talentos (Vaeyens et al., 2013).

Considerando o RAE recolhemos informação relativa ao ano de nascimento dos jogadores das diversas equipas da Académica. A partir desses dados agrupámos os jogadores de cada escalão em quatro grupos: 1º Quartil, jogadores nascidos entre janeiro e março; 2º Quartil, jogadores nascidos entre abril e junho; 3º Quartil, jogadores nascidos entre julho e setembro; e, 4º Quartil, jogadores nascidos entre outubro e dezembro.

Na Tabela 2 apresentamos a contabilização de jogadores nascidos em cada quartil. Sendo que na Figura 26 observamos que a maioria dos jogadores nasceram nos primeiros meses do ano, concretamente, no 1º Quartil.

Na Figura 30, Figura 29 e Figura 31, nos escalões de sub-11, sub-15 e sub-17, verifica-se a presença deste fenómeno. Nestes casos a maioria dos jogadores nasceram no 1º Semestre do ano.

No Figura 28, Figura 30, Figura 27 e Figura 29, correspondendo aos escalões, sub-9, sub-11, sub-13 e sub-15, pode observar-se que o efeito da idade relativa está presente, uma vez que é no 1º Quartil do ano que a percentagem de jogadores nascidos nesses meses é mais elevada.

Tabela 2 - Efeito da Idade Relativa

			Sub-19	Sub-17	Sub-15	Sub-13	Sub-11	Sub-9	TOTAL
1º Semestre	1º Quartil	janeiro-março	8	9	25	18	17	4	81
	2º Quartil	abril-junho	7	12	12	6	6	1	44
2º Semestre	3º Quartil	julho-setembro	12	3	5	17	11	4	52
	4º Quartil	outubro-dezembro	5	5	8	9	10	3	40
TOTAL			32	29	50	50	44	12	217

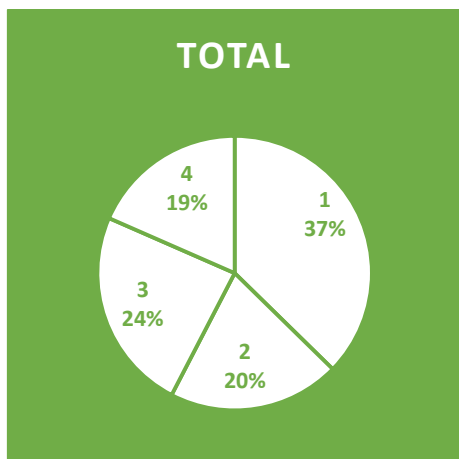


Figura 26 - Total

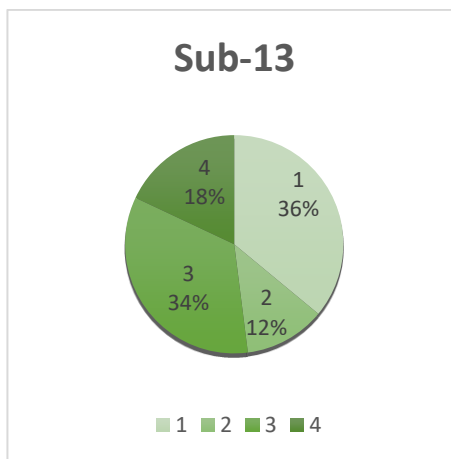


Figura 27 - Sub-13

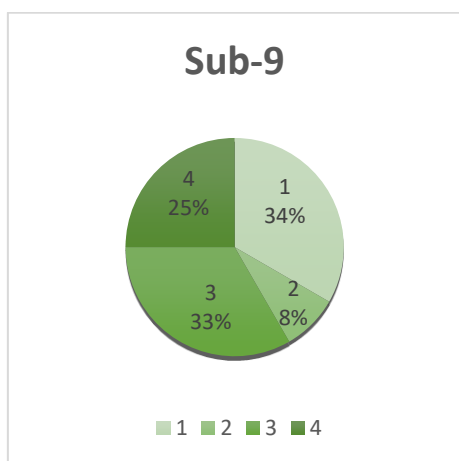


Figura 28 - Sub-9

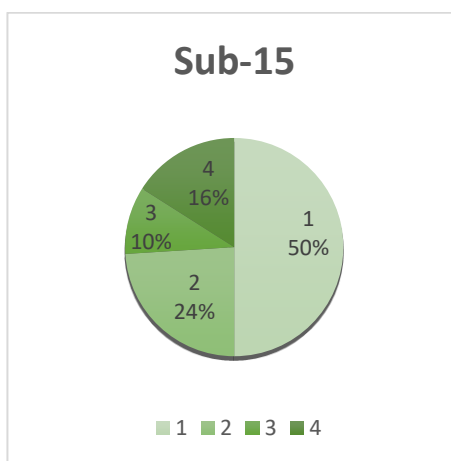


Figura 29 - Sub-15

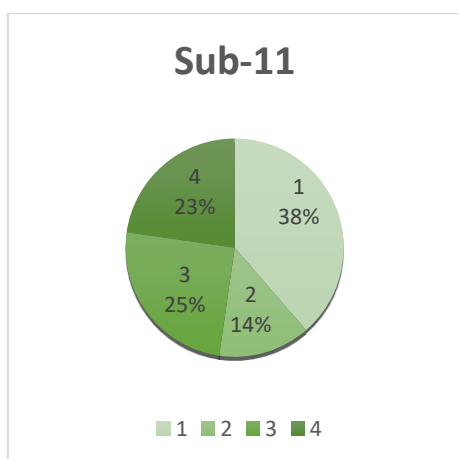


Figura 30 - Sub-11

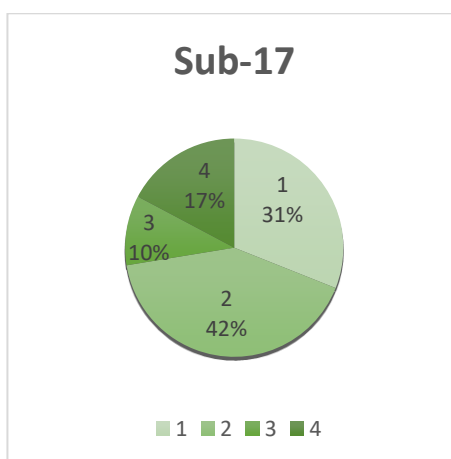


Figura 31 - Sub-17

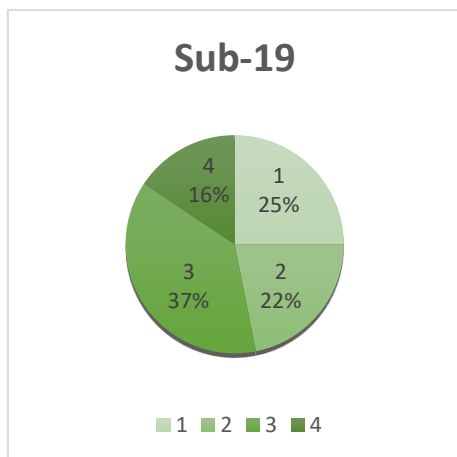


Figura 32 - Sub-19

Pela observação e análise dos dados recolhidos e apresentados na tabela e nas figuras concluímos que, de forma geral, nos escalões do Departamento de Futebol de Formação da AAC/OAF, o efeito da idade relativa tem ainda alguma expressão, principalmente no escalão de sub-15. Pelo que podem estar a prejudicar-se os jogadores que, à data, não apresentam competências consideradas relevantes e a beneficiar-se aqueles que, à data, apresentam rendimento elevado (Garganta, 2009). Acreditando-se que o desempenho atual prediz o potencial futuro (O'Connor et al., 2016).

De tal forma, é necessário que os coordenadores e treinadores estejam alertados e atentos a este fenómeno. Isto porque, tendencialmente, podem estar a ser selecionados jogadores com base na precocidade física e no avanço maturacional (Garganta, 2018; Helsen et al., 2000). Oferecendo-se maiores oportunidades para desenvolverem o seu potencial aos jogadores relativamente mais velhos (Vaeyens et al., 2013).



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO IV

4. Desenvolvimento Profissional

A realização deste estágio revelou-se, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora para o meu crescimento e desenvolvimento enquanto treinador. Proporcionou-me vivenciar um conjunto de experiências então nunca vividas, que me ajudaram a melhorar algumas competências e a adquirir e desenvolver outras competências que, até ao momento, ainda não tinha tido a necessidade de as desenvolver.

Desde logo, pelo facto do estágio se ter concretizado numa instituição como a Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol exigiu que tivesse que me adaptar a um contexto totalmente diferenciado das realidades em que estive inserido anteriormente. Nas quais a dimensão dos clubes eram consideravelmente menores. Quer do ponto de vista da sua estrutura, bem como, da organização do clube e do próprio Departamento de Formação, onde o número de pessoas envolvidas é maior e a exigência no desempenho das funções é pautada por elevado rigor e competência.

Em segundo, a integração do escalão de sub-19 foi, também, uma nova experiência para mim. Neste sentido, numa fase inicial a minha capacidade de adaptação a uma nova realidade foi testada. Dado que apenas tinha desempenhado funções no futebol de 7, tendo de me adaptar a uma metodologia de trabalho com especificidades diferenciadas.

Também vi ser colocada à prova a minha capacidade de liderança, uma vez que poderia ser encarado apenas como “estagiário”, não conseguindo o respeito por parte dos jogadores. No entanto, tal não se verificou. Neste âmbito, o treinador principal teve um forte contributo, pois na apresentação aos jogadores esclareceu que, apesar de estar a estagiar, o meu papel no seio da equipa técnica seria de treinador adjunto. Estas palavras do treinador principal foram reforçadas pela responsabilidade que me deu. Isto é, a minha atuação no trabalho desenvolvido pela equipa técnica teve um papel de revelo, desempenhando funções e tarefas importantes para o funcionamento da equipa técnica. No que diz respeito ao planeamento, ao treino e ao jogo, no sentido, de promover o desenvolvimento da equipa e dos jogadores. A atribuição dessa responsabilidade pelo treinador principal, exigiu de mim ainda maior empenho e

dedicação no desempenho das minhas funções e tarefas, cumprindo sempre com o trabalho proposto, demonstrando competência, vontade e disponibilidade em fazer mais e melhor.

Em resultado da minha postura e atitude no dia-a-dia, treino após treino, demonstrando sempre rigor, empenho e competência e procurando estar atento e presente perante os jogadores, a relação com os mesmos tornou-se mais forte e próxima. Tendo conseguido que os jogadores me respeitassem e compreendessem que os podia ajudar a evoluir. Neste sentido, dada a relação estabelecida, pude muitas vezes fazer a ponte entre jogador e treinador principal, dando a conhecer ao treinador principal as situações de descontentamento dos jogadores. Por outro lado, a empatia criada com os jogadores, originou uma relação de amizade. Este aspeto é para mim um motivo de satisfação.

Ainda decorrente da minha forma de estar, a relação com o treinador principal e, também, com a restante equipa técnica foi fortalecida de forma gradual. Tendo conseguido a confiança por parte do treinador principal. Podendo comprová-la, por exemplo, pelo facto de em determinados treinos me ter sido dada a possibilidade de conduzir e liderar exercícios e mesmo as próprias sessões de treino. Por vezes, em jeito de brincadeira, com o intuito de manifestar o agrado para com a sua equipa técnica, o treinador principal dizia “Já não faço cá falta, vocês já assumem a liderança sem problema.”

Em contexto competitivo, também pude vivenciar a experiência de liderar a equipa em jogo, pela participação no campeonato distrital. Esta experiência promoveu o desenvolvimento da minha capacidade de comunicação e também de gestão das emoções, em função de ser eu mesmo a ter a necessidade de tomar as decisões, por exemplo, na escolha da equipa titular ou das substituições a realizar.

Decorrente das atividades exercidas paralelamente, acumulando diversas funções e tarefas, tive a necessidade de ter uma elevada capacidade de trabalho, de organização e de gestão. Por exemplo, do ponto de vista do planeamento tinha de ser rigoroso, trabalhando de forma organizada e metódica, de forma a cumprir as minhas funções e tarefas, sem a realização de umas comprometessem as outras.

Todo o conjunto de experiências que vivi ao longo do estágio possibilitaram-me crescer e evoluir de forma exponencial enquanto treinador. Sentindo-me, atualmente, capaz de afirmar que após viver estas experiências estou preparado para assumir a função de treinador principal numa equipa de futebol de 11. Todavia, do meu ponto de vista, é importante continuar a exercer a função de treinador adjunto, procurando aprender com treinadores competentes, com conhecimento e experiência. Idealmente, pretendia poder exercer essa função profissionalmente, ou seja, com dedicação total, sem os constrangimentos associados à acumulação de funções. Porém, tendo consciência que não será uma realidade na época 2018/2019, irei continuar a exercer as minhas funções com dedicação, procurando desenvolver as minhas competências, adotando sempre uma atitude de empenho e de permanente reflexão, com o objetivo de me tornar num treinador melhor e sempre com abertura e disponibilidade para crescer e aprender.

Em conclusão, o estágio consumado na AAC/OAF, revelou-se muito positivo para o meu crescimento enquanto treinador. Sendo que tenho a consciência que melhorei e adquiri competências importantes, para poder exercer funções não só de treinador adjunto, como de treinador principal e, também de coordenador. Em resultado do meu esforço e dedicação, comprovando a minha competência, o Departamento de Futebol de Formação da Académica reconheceu o meu desenvolvimento e crescimento, apresentando-me um convite para continuar a exercer funções no clube na época 2018/2019. Concretamente como treinador adjunto na equipa de sub-17 e como elemento da coordenação do Gabinete de Metodologia e Desenvolvimento e coordenador do Gabinete de Desenvolvimento Individual. Proposta que aceitei com orgulho e satisfação, dado o esforço e trabalho realizado ao longo da época desportiva.

De referir, que o treinador principal da equipa de sub-19 apresentou à Direção e Coordenação do Departamento de Futebol de Formação que pretendia a minha continuidade na sua equipa técnica. Porém, por questões de metodológicas tal não foi possível, pois pretendia-se alguém com o meu perfil na equipa técnica de sub-17. No entanto, o treinador principal da equipa de sub-19

partilhou comigo que conta comigo para futuro, enquanto seu treinador adjunto. Não podendo esconder que essas palavras me deixaram lisonjeado.

Alguns dos jogadores com os quais trabalhei e que na época 2018/2019 farão parte da equipa de sub-19, questionaram o treinador principal, o coordenador e, também, a mim a razão de não dar continuidade ao trabalho na equipa técnica de sub-19, manifestando vontade que essa continuidade fosse uma realidade. Sendo este um motivo de orgulho para mim.

4.1. Perspetivas para o Futuro

Futuramente, a curto prazo tenho como perspetiva continuar a crescer enquanto treinador, no papel de adjunto, procurando aprender com todos aqueles que me rodeiam e fazendo recurso às capacidades e os conhecimentos desenvolvidos e adquiridos ao longo do meu percurso académico e, particularmente, do processo de estágio. Pretendo exercer as minhas funções com competência e rigor, procurando a minha satisfação pessoal e, também, o reconhecimento do meu trabalho.

Num futuro mais alargado pretendo conseguir ser treinador principal. Sendo que o objetivo é poder desempenhar essa função profissionalmente. A médio prazo, tenho a intenção de reforçar o meu desenvolvimento profissional, nesse sentido pretendo realizar o Curso de Treinador de Grau III com vista a obtenção do Diploma “UEFA Advanced”. Tenho a consciência que o caminho é exigente. No entanto, acredito convictamente que mediante uma forma de estar séria, humilde, empenhada e competente guiada por elevados valores éticos e morais que me foram transmitidos pelos meus pais e avós, irei concretizar esse sonho. Sonho esse que nasceu de uma paixão pelo futebol que me acompanha desde muito cedo, desde que me lembro!



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO V

5. Considerações Finais

Terminada esta etapa da minha vida profissional, sinto que adquiri e desenvolvi competência importantes para enfrentar o futuro com maior firmeza e confiança. Acreditando que, mantendo a forma de estar que me possibilitou crescer neste ano de estágio, possa conseguir alcançar o meu objetivo de poder ser treinador de futebol profissionalmente.

Ao longo do período de estágio tive sempre em contacto direto com jogadores, treinadores e coordenadores, tendo vivenciado, experienciado e partilhado momentos com um contributo de elevada relevância para o meu enriquecimento enquanto treinador e, também, como Homem. Desenvolvi capacidades e competência como a liderança, do ponto de vista da equipa e do jogador, a capacidade de trabalho, de organização e a capacidade de adaptação, a capacidade de refletir criticamente, de partilhar conhecimento e experiências.

A realização do presente relatório de estágio foi, também, uma fonte promotora do meu desenvolvimento profissional. Resultando da principal atividade desenvolvida no âmbito da prática profissional as seguintes considerações:

- O treinador deve ser capaz de seduzir pela sua competência técnica e conhecimento específico, sendo que deve fazer acompanhar essa capacidade por uma liderança pautada por uma postura de abertura, de proximidade, de confiança e de frontalidade;
- O treinador deve ser capaz de lidar com as dificuldades, encontrando soluções para as ultrapassar e ter a capacidade de fazer perceber aos jogadores que as adversidades devem ser encaradas como uma oportunidade para crescer;
- O treinador deve procurar e acreditar, sempre, na evolução do jogador;
- A ideia de jogo do treinador deve estar alinhada com a filosofia do clube, sendo esta baseada num jogo atrativo, com o intuito de valorizar os jogadores;

- Os princípios e subprincípios subjacentes ao modelo de jogo são fundamentais para o orientar o trabalho desenvolvido em treino;
- O morfociclo padrão tem importância determinante, dando lógica a todo o processo, permitindo o desenvolvimento coletivo e individual;
- Os exercícios de treino devem ser representativos do jogo, apresentando a fluidez que caracteriza o mesmo.

Concretamente, enquanto treinador de crianças e jovens, no âmbito do treino direcionado para o alto rendimento, é evidente o interesse pelo tema explorado no Macro Contexto de Natureza Conceptual, o desenvolvimento do talento. Sendo que do ponto em questão resultam as seguintes conclusões:

- O talento é um conceito complexo, resultando de um processo de desenvolvimento adequado, intenso e prolongado no tempo, que exige um planeamento a longo prazo;
- O talento é um conceito de valor potencial, que depende de forma preponderante da aprendizagem;
- O processo de desenvolvimento do talento deve considerar uma complexa interação entre diversas variáveis e fatores.

Portanto e de acordo com o que foi apresentado, torna-se fulcral que a Académica e, em particular, o Departamento de Futebol de Formação promovam a existência de uma estrutura e organização interna de elevada qualidade. Qualidade essa que é decorrente da presença de treinadores, coordenadores e outros agentes desportivos competentes para a especificidade da população em causa, estando alertados, por exemplo, para o fenómeno do efeito da idade relativa. Ou seja, é importante que exista uma equipa de trabalho com conhecimento e capacidade no âmbito do treino de crianças e jovens, direcionado para o alto rendimento, para concretizar um trabalho potenciador do desenvolvimento do talento. Sendo que apenas será possível que os agentes envolvidos trabalhem de forma sintonizada e comprometida, mediante a presença de uma metodologia coerente com o objetivo do clube e do Departamento de Futebol de Formação.



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO VI

6. Bibliografia

- Adelino, J. (2006). Chega de reflexão: É preciso agir. In M. C. e. Silva, C. E. Gonçalves & A. Figueiredo (Eds.), *Desporto de jovens ou jovens do desporto?* (pp. 197-210). Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.
- Amieiro, N. (2004). «Defesa à zona» no futebol: A «(des)frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Porto: Nuno Amieiro. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à zona no futebol: Um pretexto para refletir sobre o "jogar"...bem, ganhando!* S.l.: Edição do autor.
- Associação Académica de Coimbra. (1995). *A Académica*. Porto: Edições Asa.
- Associação Académica de Coimbra. (2010a). Instalações: Estádio Cidade de Coimbra. *Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol* Consult. 20 out 2017, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/home/instalacoes/estadio-cidade-de-coimbra/>
- Associação Académica de Coimbra. (2010b). A mística: O jogador estudante. *Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol* Consult. 17 nov 2017, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/home/a-mistica/jogador-estudante/>
- Associação Académica de Coimbra. (2017a). Club of pioneers. *Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol* Consult. 31 jan 2018, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/fans/club-of-pioneers/>
- Associação Académica de Coimbra. (2017b). Futebol jovem: Sub-19. *Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol* Consult. 1 fev 2018, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/futeboldeformacao/juniores/>
- Associação Académica de Coimbra. (2017c). História. *Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol* Consult. 9 nov 2017, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/home/historia/>

- Associação Académica de Coimbra. (2017d). Histórico e palmarés. *Associação Académica de Coimbra: Organismo Autónomo de Futebol*. Consult. 17 nov 2017, disponível em <http://www.academica-oaf.pt/home/palmares/>
- Associação de Futebol de Coimbra. (2016). Regulamento de provas oficiais. 1-150.
- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar Específica: Um estudo de caso com Carlos Brito na equipa sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: Joaquim Pedro Pinto Azevedo. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Baker, J., Young, B. W., & Mann, D. (2017). Advances in athlete development: understanding conditions of and constraints on optimal practice. *Current Opinion in Psychology*, 16, 24-27.
- Barnsley, R., Thompson, A., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International Review for the Sociology of Sport*, 27(1), 77-88.
- Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. (2013). Sobre o desenvolvimento do talento no desporto: Um contributo dos modelos teóricos do desenvolvimento desportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 489-494.
- Bento, J. (1991). *Desporto, saúde, vida: Em defesa do desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (1995). *O outro lado do desporto: Vivências e reflexões pedagógicas*. Porto: Campo das Letras.
- Bento, J. (2004a). Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades. In A. Gaya, A. Marques & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades* (pp. 21-56). Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Bento, J. (2004b). *Desporto: Discruso e substância*. Porto: Campo das Letras.
- Bompa, T. (1999). Planeamento a longo prazo: O caminho para a alta competição. In J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional Treino de Jovens: "Os caminhos do sucesso"* (pp. 139-150). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

- Burgess, D., & Naughton, G. (2010). Talent development in adolescent team sports: A review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5, 103-116.
- Candeias, J. (1998). Crianças e formação desportiva. *Treino Desportivo, Especial*, 3-10.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. (2011). Youth sport specialization: How to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572-579.
- Carvalho, C. (2014). *Entre linhas* (1 ed.). Lisboa: Prime Books.
- Carvalho, J. (1998). O treino das técnicas desportivas na formação do jovem atleta. *Treino Desportivo, Especial*, 43-58.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo: Como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa*. S.l.: Jorge Castelo.
- Coelho-e-Silva, M., Figueiredo, A., Sobral, F., & Malina, R. (2016). Variation in size, physique, functional capacities and soccer skills in players 11-16 years. In M. J. C. e. Silva, A. J. Figueiredo, M. T. Elferink-Gemser & R. M. Malina (Eds.), *Youth Sports: Growth, maturation and talent* (pp. 61-70). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Conte: «Treinador é um alfaiate que tem de fazer o melhor vestido para a equipa». (2016). *Record* Consult. 3 mai 2018, disponível em <http://www.record.pt/internacional/paises/inglaterra/detalhe/conte-treinador-e-um-alfaiate-que-tem-de-fazer-o-melhor-vestido-para-a-equipa.html>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfor, D. (2009). Issp position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport Exercise Psychology*, 9, 7-17.

- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63-S69.
- Council of Europe. (2017). The European Sports Charter. *Council of Europe* Consult. 16 fev 2018, disponível em <https://rm.coe.int/16804c9dbb>
- Coutinho, P. (2009). *A formação desportiva de longo prazo do jogador de Voleibol em Portugal: Estudo aplicado em função do género e do nível competitivo*. Porto: Patrícia Coutinho. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Coyle, D. (2009). *O código do talento* (1ª ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2017a). Juniores A I Divisão. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 10 nov 2017, disponível em <http://www.fpf.pt/pt/competicoes/futebol/masculino/juniores-a-i-divisao>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2017b). Ledman Liga Pro. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 25 out 2017, disponível em <http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=14801>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2017c). Notícia: FPF certifica clubes formadores. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 17 nov 2017, disponível em <http://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/13450>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2017d). Regulamento: Campeonato Nacional I Juniores A. Consult. 1 fev 2018, disponível em <http://www.fpf.pt/Portals/0/Documentos/RegimentosRegulamentos/REGULAMENTO%20Campeonato%20Nacional%20I%20Juniores%20A%20VF.pdf>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2017e). Taça CTT. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 25 out 2017, disponível em <http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=14800>

- Federação Portuguesa de Futebol. (2017f). Taça de Portugal Placard. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 25 out 2017, disponível em <http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=13149>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2018a). Centro de Resultados. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 20 jun 2018, disponível em <http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=17007&seasonId=98>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2018b). Juniores "A": Futebol masculino. *Federação Portuguesa de Futebol* Consult. 10 nov 2017, disponível em <http://resultados.fpf.pt/Competition/Details?competitionId=16061&seasonId=97>
- Figueiredo, A., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. (2011). Predictors of functional capacity and skill in youth soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 446-454.
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Kontinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 505-513.
- Gagné, F. (2009). Building gifts into talents: Detailed overview of the DMGT 2.0. In B. MacFarlane & T. Stambaugh (Eds.), *Leading change in gifted education: The festschrift of Dr. Joyce VanTassel-Baska*. Waco: Prufrock Press.
- Garcia, R., & Cunha, A. (2016). *Jogos Olímpicos sob o signo da utopia*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte: Revista da Educação Física e Desporto*, XXI(123), 21-25.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A.

- Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J. (2009). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: Factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo*. Coruña: Universidad de A Coruña.
- Garganta, J. (2011). Em defesa da relevância do treino e da competição na construção do talento para jogar futebol: Quem pode ser talento? *Treino Científico*, 5, 2-3.
- Garganta, J. (2018). Desenvolvimento e a identificação do talento no futebol. *Federação Portuguesa de Futebol*. Consult. 29 jan 2018, disponível em <http://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/14372>
- Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, V(10), 40-50.
- Gaya, A., Marques, A., & Tani, G. (2004). *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades*. Porto Alegre: UFRGS Editora.
- Gladwell, M. (2008). *Outliers: A história do sucesso*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Graça, A. (1999). Quando se treina bem. In J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional Treino de Jovens: "Os caminhos do sucesso"* (pp. 61-71). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Gréhaigne, J.-F. (1992). *L'organisation du jeu en football*. Joinville-le-Pont: Éditions Actio.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Guilherme Granja de Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2011). Formar, quem? *Treino Científico*, 3, 4-5.

- Helsen, W. F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Science*, 18(9), 727-736.
- Ivarsson, A., Stenling, A., Fallby, J., Johnson, U., Borg, E., & Johansson, G. (2015). The predictive ability of the talent development environment on youth elite football players' well-being: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 15-23.
- Januário, C., Sarmiento, J., & Carvalho, M. (2010). Políticas públicas desportivas: "desporto para todos" vs "desporto de elite". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 31-48.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2014). Preparing footballers for the next step: An intervention program from an ecological perspective. *The Sport Psychologist*, 28(1), 91-102.
- Liga Portuguesa de Futebol Profissional. (2017). Estatísticas: Ledman Liga Pro. *Liga Portugal*. Consult. 1 jan 2018, disponível em <http://ligaportugal.pt/pt/liga/estatisticas/espectadores/clube/20162017>
- Malina, R. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Sports Medicine*, 9(6), 364-371.
- Malina, R. (2016). Organized youth sports: Background, trends, benefits and risks. In M. J. C. e. Silva, A. J. Figueiredo, M. T. Elferink-Gemser & R. M. Malina (Eds.), *Youth Sports: Participation, trainability and readiness* (pp. 2-27). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Malina, R., Coelho-e-Silva, M., & Figueiredo, A. (2013). Growth and maturity status og youth players. In A. M. Williams (Ed.), *Science and soccer: developing elite performers* (3rd ed., pp. 307-332). London: Routledge.
- Malina, R. M. (1993). Youth sports: Readiness, selection and trainability. In W. Duquet & J. A. P. Day (Eds.), *Kinanthropometry IV* (pp. 285-301). London: E & FN Spon.
- Marques, A. (2008). O desporto e a globalização. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contexto da performance nos jogos desportivos* (pp. 42-47). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Matvéiev, L. (1990). *O processo de treino desportivo* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino nos jogos desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-163). Lisboa: Edições FMH.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604.
- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2016). Talent identification and selection in elite youth football: An Australian context. *European Journal of Sport Science*, 16(7), 837-844.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Orlick, T. (1999). Promover a confiança, a alegria e a excelência no treino de jovens. In J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional Treino de Jovens: "Os caminhos do sucesso"* (pp. 5-16). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Pacheco, R. (2016). Uma visão sobre a formação de futebolistas. *Treino Científico*(27), 17.
- Pereira, N. (2014). *O desenvolvimento de um jogador de top e a construção de um talento*. Maia: Nuno Pereira. Relatório de Estágio apresentado a Mestrado.
- Pinto, D. (2016). *Do modelo de jogo idealizado ao jogo praticado pela equipa: Estágio profissionalizante realizado no Leixões Sport Clube*. Porto: David Felis Pinto. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pires, G. (2007). *Agôn: Gestão do desporto*. Porto: Porto Editora.
- Proença, J. (1998). A identidade do treino de jovens: Da ética à metodologia. *Treino Desportivo, Especial*, 11-14.
- Rama, L., & Alves, F. (2006). Modelo de formação desportiva em natação pura. In M. Coelho e Silva, C. E. Gonçalves & A. Figueiredo (Eds.), *Desporto de*

- jovens ou jovens do desporto?* (pp. 37-86). Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometrical and physiological characteristics of soccer players. *Journal of Sports Science*, 18, 669-683.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach of soccer talent identification *Journal of Sports Science*, 18, 695-702.
- Rosado, A. (2009). Pedagogia do desporto e desenvolvimento pessoal e social. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 9-19). Lisboa: Edições FMH.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). Modelos, concepções e estratégias de formação de treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-219). Lisboa: Edições FMH.
- Santana, J., & Mesquita, J. (2011). *Académica: História do futebol* (2ª ed.). Coimbra: Edições Almedina.
- Santos, P. (2012). *O modus operandi de um departamento de scouting de futebol*. Porto: Pedro Santos. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, 48, 907-931.
- Sérgio, M. (1974). *Para uma nova dimensão de desporto*. Lisboa: Direção-Geral da Educação Física e Desportos.
- Sérgio, M. (2012). *Filosofia do futebol* (4ª ed.). Lisboa: Prime Books.
- Serrado, R. (2015). *Lionel Messi: O futebolista que joga no futuro - como a natureza humana pode explicar o futebol*. Lisboa: Edições Vieira da Silva.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Tuy: MCSports.
- Taleb, N. (2012). *Antifrágil: Coisas que beneficiam da desordem*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Talento (moeda). (2017). *Wikipédia: A enciclopédia livre*. Consult. 9 mar 2018, disponível em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Talento_\(moeda\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Talento_(moeda))

- Tavares, F., Greco, P., & Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos colectivos. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 284-298). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719-1726.
- Vaeyens, R., Coelho-e-Silva, M., Visscher, C., Philippaerts, R. M., & Williams, A. M. (2013). Identifying young players. In A. M. Williams (Ed.), *Science and soccer: developing elite performers* (pp. 289-306). London: Routledge.

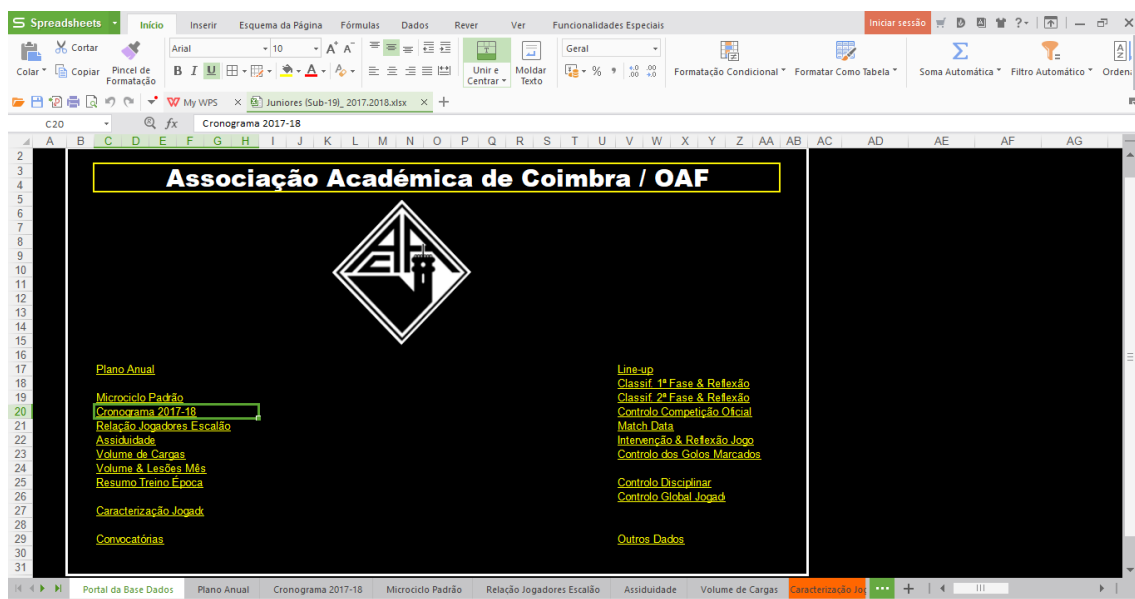


FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

CAPÍTULO VII

7. Anexos

Anexo 1 – Ficheiro *Excel*



Anexo 2 – Índice Dossier Juniores – Sub-19

ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA / O.A.F., SDUQ

Juniores – Sub-19



1. Documentos de Organização
 - a. Contactos
 - b. Regulamento interno da equipa
2. Caracterização da Equipa
 - a. Equipa Técnica
 - b. Plantel
 - c. Caracterização Atletas
3. Caracterização do Modelo de Jogo
 - a. Perfil do Jogador
 - b. Sistemas Táticos
4. Periodização e Planeamento
 - a. Planeamento Anual (Macro ciclo – Cronograma)
 - b. Períodos e Fases da Época
 - c. Microciclo Padrão
 - d. Planos de Treino
 - e. Plano de Treino Complementar
5. Quadro Competitivo
 - a. Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão
 - i. Caracterização da Competição – 1ª Fase (Série Sul)
 - b. Campeonato Distrital de Juniores – Série B
6. Jogos
 - a. Plano de Aquecimento Base
 - i. Plano de Ativação dos Atletas Suplentes
 - b. Planos de Jogo
 - c. Fichas de Registo de Jogo
7. Análise de Desempenho
 - a. Própria Equipa
 - b. Adversário
8. Ficha de Registo da Época Desportiva
 - a. Assiduidade, Volume de Cargas e Registo de Lesões
 - b. Controlo da Competição (Convocatórias, Line-Up, Registo de Jogo)

Anexo 3 – Apresentação Pré-Jogo: AAC vs Real




ACADÉMICA





Pré-Jogo

6ª Jornada

AAC/OAF vs Real












ACADÉMICA



POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1 Estoril Praia	4	3	1	0	7	2	23
2 A.Académica C.-O.A.F.	4	2	1	1	5	4	18
3 A.D. Alcanenense	4	2	1	1	6	3	18
4 C.F. Os Belenenses	4	2	1	1	6	4	17
5 Sg. Sacavenense	5	0	3	2	5	10	13
6 C.D. Cova Piedade	4	1	1	2	5	7	12
7 Real Sport Clube	5	0	2	3	6	10	12






OBJECTIVOS

- VENCER** → adversário que ainda não vencemos
- Aumentar a distância em relação ao Real e aproximar/manter distância do Estoril
- Jogar com **qualidade** e **identidade**
- Agressividade e capacidade de adaptação (ter em atenção ao terreno devido à chuva)
- Atenção à história dos cavalos: "Diz-se que os melhores cavalos perdem quando competem com cavalos mais lentos"







ACADÉMICA

1	Sá
2	João R. (sub C)
3	Falcão
4	Rua
5	Esgueirão
6	Vasco
7	França
8	Henrique (C)
9	Estevão
10	Nuno André
11	Veiga

12	Juão Alves
13	Luke
14	Matos
15	Mira
16	Iliev
17	Dani
18	Castanheira
19	

ACADÉMICA

ACADÉMICA

Qualidade e Identidade

- No momento de organização defensiva: **bloco médio** → **bloco compacto** (atenção à procura da velocidade dos avançados e às 2ª bolas)
- No momento de organização ofensiva → **Ter bola** e definir no momento certo - LARGURA pelos laterais: alas dentro; procurar espaço entre-linhas
- Na transição ofensiva → **verticalidade** e **objetividade** (MOBILIDADE) – explorar lado contrário (lateral direito do Real)
- Na transição defensiva **rápidos na reação** e **agressivos**, utilizar a falta se necessário; nas bolas paradas, condicionar ação do GR do Real
- Abordagem Inicial**: maior verticalidade e chegar rápido na pressão, condicionar a fase de construção do adversário (cometem erros nesta fase)

SEGURANÇA; EQUILIBRIO; MOBILIDADE

ACADÉMICA

Cantos Ofensivos

EFAPEL SAGRES CA Crédito Agrícola AUTOMÓVEIS DO MONDEGO Grab&Go

ACADÉMICA

Livres Laterais Ofensivos

EFAPEL SAGRES CA Crédito Agrícola AUTOMÓVEIS DO MONDEGO Grab&Go

ACADÉMICA

Livres Diretos

EFAPEL SAGRES CA Crédito Agrícola AUTOMÓVEIS DO MONDEGO Grab&Go

ACADÉMICA

Cantos Defensivos

EFAPEL
SAGRES
CA Crédito Agrícola
AUTOMÓVEIS DO MONDEGO
Grab&Go

ACADÉMICA

“Sou o melhor. Demonstro dentro de campo.
Pensem sempre grande!”

EFAPEL
SAGRES
CA Crédito Agrícola
AUTOMÓVEIS DO MONDEGO
Grab&Go

ACADÉMICA

UMA
FORÇA
SEM IGUAL!

ACADÉMICA

REAL SC

#CHEGOUAHORA

EFAPEL
SAGRES
CA Crédito Agrícola
AUTOMÓVEIS DO MONDEGO
Grab&Go

Anexo 4 – Plano de Jogo: Aquecimento Tipo



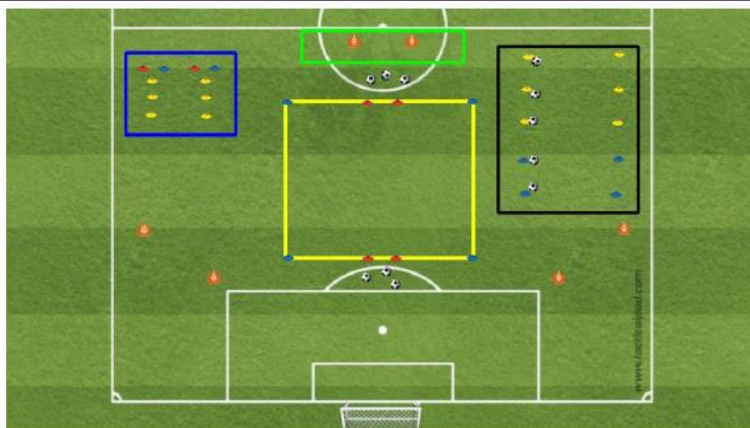
Plano de Jogo



ACADÉMICA OAF – 2017/2018
Campeonato Nacional de Juniores 1.ª Divisão – Série Sul

Aquecimento Tipo

- 1 (zona preta) - Exercícios de passe, receção e condução, com mobilização articular (todos os atletas presentes na ficha de jogo);
 - 2 (zona amarela) - Posse de bola: 4x4 (+2) – 2x45'a 1'; 5x5 – 2x45'a1' (objetivo passar a linha);
 - 3 (zona sem marcação) - Finalização (combinação entre lateral e extremo, cruzamento e finalização; finalização direta);
 - 3' (zona verde) - Passe longo e cabeceamento entre defesas centrais;
 - 4 (zona azul) - Exercício de reação.
- *pausas com alongamentos dinâmicos;
- *ativação dos GR – trabalho específico com o treinador de GR no espaço na área.



Ativação atletas suplentes:

- 1 – Mobilização geral
 - 2 – Mobilização específica
 - 3 – Coordenação
 - 4 – Velocidade e técnica de corrida
 - 5 – Reação e aceleração
- *alongamentos dinâmicos (movimentos explosivos)

Ativação após intervalo:

- 1 – Deslocamentos
- 2 – Reação e aceleração
- 3 – Salto e cabeceamento
- 4 – Alongamentos dinâmicos e movimentos explosivos

Equipa Técnica: Miguel Carvalho; Alexandre Coelho; Alberto Cortez; Eduardo Martins; Hélder Pinheiro; Bruno Pereira

Anexo 5 – Caracterização Qualitativa

ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA - ORGANISMO AUTÓNOMO DE FUTEBOL					
TEMPORADA 2017 / 2018					
JUNIORES					
CARACTERIZAÇÃO QUALITATIVA					
NOME / POSIÇÃO	Data de Nascimento	FACTORES			
		TECNICA	TÁTICA	FÍSICA	PSICO-EMOCIONAL
GR		Destrimano. Facilidade no jogo de pé, quer em situações de apoio curto, quer em situações de saída longa. Forte lançamento de mãos. Muito seguro entre os postes e na saída. Boa saída a punhos.	Boa qualidade de leitura de jogo. Boa orientação corporal e dos apoios. Muita qualidade no posicionamento fora dos postes, particularmente, em situação de 1x1. Posicionamento bom entre os postes. Razoável no controlo da profundidade.	Boa estrutura física. Tem presença. Boa impulsão. Ágil. Boa capacidade de reação e coordenação. Rápido no deslocamento.	Excelente companheiro (extrovertido). Emocionalmente estável. Comunica com os colegas. Espírito de entreajuda e sacrifício. Incentiva os colegas. Respeitador e ouvinte. Comanda a área e as linhas.
GR		Destrimano. Com dificuldades no jogo de pé, particularmente, em situações de pressão. Forte lançamento de mãos. Razoável em situações de saída e forte entre os postes. Boa saída a punhos.	Boa qualidade de leitura de jogo. Dificuldade na orientação corporal e dos apoios. Forte no controlo da profundidade e em situação de 1x1. Razoável entre os postes.	Excelente estatura. Tem presença. Boa impulsão. Razoável na capacidade de reação e agilidade. Rápido no deslocamento.	Excelente companheiro. Emocionalmente muito instável. Comunicativo. Incentiva os colegas. Forte espírito de sacrifício e respeito. Contentado. Pouco confiante.
GR		Destrimano. Com bom jogo de pé, principalmente em apoio curto. Bom lançamento de mãos. Razoável em situações de saída dos postes.	Boa qualidade de leitura de jogo. Razoável orientação corporal e dos apoios. Razoável controlo da profundidade. Forte em situações de 1x1 e entre os postes.	Boa estrutura física. Pouca presença. Impulsão razoável. Ágil. Boa capacidade de reação e coordenação. Rápido no deslocamento.	Pouco companheiro. Controla pouco as emoções. Comunica pouco com os colegas. Pouco espírito de entreajuda. Nem sempre acata as decisões do treinador, embora as acate. Confiante. Comanda o seu
GR		Destrimano. Com dificuldade no jogo de pé. Lançamento de mãos razoável. Com alguma dificuldade na saída dos postes.	Razoável na leitura de jogo. Com dificuldade na orientação corporal e dos apoios. Limitações no controlo da profundidade. Bom em situações de 1x1 e forte entre os postes.	Boa estrutura física. Presença. Impulsão limitada. Ágil. Boa capacidade de reação. Pouco rápido.	Excelente companheiro. Forte emocionalmente. Comunicativo. Espírito de trabalho, sacrifício e entreajuda. Pouco confiante.

NOME/POSIÇÃO	Nascimento	Técnica	Tática	Física	Psico-emocional
[REDACTED]		Sinistrmano. Sabe usar o pé direito. Recepção curta orientada. Excelente 1º toque. Drible curto. Excelente qualidade de condução curta. Muita qualidade de simulação. Propriede com bola "colada". Boa qualidade de passe curto. Cruzamentos com critério e qualidade. Tem qualidade de remate... mas pouco finalizador. Debi no cabeceamento. Protege bem a bola. Temporiza	Excelente sentido posicional. Boa leitura de jogo. Dificuldades de alinhamento. Gere bem o espaço a fechar. Sabe guardar a posição. No 1x1 defensivo antecipa (nem sempre prudente). Muito forte no 1x1 ofensivo. Excelente timing para subir pelo CL. Bastante qualidade nas combinações curtas pelo CL. Sabe provocar no CL. Cria espaço pela desmarcação e ou finta. Bom nas dobras e coberturas. Agressivo nos duelos.	Razoável condição física. 1x1 ofensivo com muita qualidade de progressão. Não é explosivo. Fraca capacidade de impulsão. Débil capacidade de choque. Muito ágil. Rápido (mas não muito). Muito boa capacidade aeróbia. Decide com bastante qualidade.	Competitivo. Razoável espírito de sacrifício. Concentrado. Tem bastante iniciativa. Trabalhador e focado. Entreajuda os colegas. Respeita as decisões. Acata ordens. Calmo. Sereno. Responsável.
LE / MI		Destro. Uso razoável de pé esquerdo. Tecnicamente evoluído. Recebe orientado. Joga pouco a um toque. Excelente qualidade de cruzamento. Condução curta. Sabe lançar longo. Liga bem dentro e por fora. Pouca precisão no remate. Temporiza na contenção (por vezes em demasia). Deve melhorar o cabeceamento.	Sabe posicionar-se, embora apresenta dificuldades na gestão do espaço a guardar. Bascula sem guardar a posição. Provoca demasiado desalinhamento defensivo. Pode ser mais agressivo no 1x1 defensivo. Forte no 1x1 ofensivo, não pela explosividade mas pela simulação técnica. Sabe quando profundizar ou abrir em largura. Tem timing na projeção ofensiva. Dificuldade nas bolas aéreas e nas coberturas defensivas às bolas longas. Decide	Boa condição física, mas pouca capacidade de choque. Pouco explosivo. Impulsão razoável, embora apresente fraco aproveitamento no jogo (nem sempre timing). Capacidade aeróbia mediana (precisa de estar mais disponível fisicamente). Ágil mas pouco veloz.	Competitivo, mas com pouco espírito de sacrifício. Pouco concentrado. Tem iniciativa (mas pode ter muito mais). Facilita nas tarefas de treino (pode render muito mais). Pode entreajudar mais os companheiros. Respeita as decisões. Acata ordens mas nem sempre cumpre.
LD / DC		Destrimano. Bom domínio do pé esquerdo. Pouca qualidade técnica. Bom passe longo. Dificuldade no passe curto vertical. Boa capacidade de antecipação. Cabeceamento defensivo razoável.	Razoável sentido posicional. Boa orientação corporal e dos apoios. Dificuldade no 1x1 defensivo, principalmente na contenção. Nem sempre tem a capacidade de definir a decisão adequada.	Estatura elevada. Pouco robusto. Boa capacidade de salto. Dificuldade na velocidade e pouco ágil.	Comprometimento razoável. Pouco concentrado. Competitivo. Pouco decisivo. Espírito de sacrifício razoável. Pouco controlo emocional. Acata as decisões.
DC		Destrimano. Bom uso do pé esquerdo. Evoluído tecnicamente. Recepção larga. Tanto joga a um toque como recebe orientado (abusos nos toques por vezes). Excelente qualidade (direção, velocidade e precisão) de passe longo (pé direito e esquerdo). Passe curto preciso entrelinhas. Liga curto e longo, fora e dentro com qualidade. Boa capacidade de desarme. Sabe	Elevado sentido posicional. Sabe alinhar, bascular e guardar a posição. Forte nos duelos aéreos. Forte no 1x1 defensivo, quer na antecipação, marcação e contenção. Bom nas dobras e nas coberturas. Bom timing de salto no ataque à 1ª bola. Gere o posicionamento do bloco defensivo. Qualidade de saída curta e longa. Propriede por dentro para provocar. Agressivo nos duelos. Boa qualidade no 1x1 ofensivo (simulações). Boa capacidade de	Excelente condição física. Bastante robusto com grande capacidade de choque. Boa impulsão. Rápido. Boa capacidade aeróbia. Decide com critério. Ágil apesar da estatura. Bom uso do equilíbrio postural.	Elevado grau de compromisso e lealdade. Foco atencional bastante dirigido. Muito competitivo. Forte sentido de responsabilidade (percepo na questão horária). Grande espírito de sacrifício e entreajuda. Tem muita iniciativa. Disponível e voluntarioso. Equilibrado


NOME/POSIÇÃO	Nascimento	Técnica	Tática	Física	Psico-emocional
[REDACTED]		Destrimano, com qualidade no pé esquerdo. Excelente qualidade técnica. Excelente qualidade no 1º toque. Bom passe longo. Muito bom passe curto (vertical). Excelente capacidade de condução. Forte na contenção, qualidade na antecipação e marcação.	Elevado sentido posicional. Sabe alinhar, bascular e guardar posição. Bom nos duelos aéreos, sobretudo no 1x1 defensivo. Boa capacidade de cobertura. Excelente capacidade de tomada de decisão. Muito forte na primeira fase de construção em saída curta. Boa capacidade de orientação corporal e dos apoios.	Boa estrutura física. Robusto. Boa capacidade de impulsão. Rápido e ágil. Bom uso do equilíbrio. Boa capacidade aeróbia.	Comprometido. Concentrado e focado. Competitivo. Responsável. Tem iniciativa, disponível e voluntarioso. Muito equilibrado em termos emocionais.
DC		Destrimano, com dificuldade na utilização do pé esquerdo. Razoável qualidade técnica. Passe e longo e curto razoável. Forte no cabeceamento. Boa capacidade de contenção, desarme, antecipação e marcação.	Sentido posicional razoável. Nem sempre alinha o seu posicionamento. Sabe guardar posição. Forte nas situações de 1x1 defensivas. Razoável capacidade de cobertura. Razoável qualidade na tomada de decisão. Dificuldade na 1ª fase de construção.	Excelente estrutura física. Robusto. Boa capacidade de impulsão. Ágil mas pouco rápido.	Comprometido, concentrado e focado. Forte capacidade de sacrifício e entreajuda. Disponível e voluntarioso. Capacidade de aprendizagem. Equilibrado emocionalmente, calmo e sereno.
[REDACTED]		Sinistrmano, com dificuldade de utilização do pé direito. Razoável qualidade técnica. Boa capacidade de passe longo e passe curto razoável. Forte no cabeceamento. Boa capacidade de contenção e desarme.	Sentido posicional razoável. Nem sempre alinha o seu posicionamento. Sabe guardar posição. Bom em situações de 1x1 defensivas. Razoável capacidade de cobertura. Razoável qualidade na tomada de decisão. Razoável na 1ª fase de construção. Boa capacidade de envolvimento no CL, principalmente, no ataque à profundidade.	Boa estrutura física. Robusto. Boa capacidade de impulsão. Rápido e ágil. Excelente capacidade aeróbia.	Muito comprometido. Foco atencional e concentração elevados. Forte espírito de sacrifício e entreajuda. Sempre disponível e voluntarioso. Forte emocionalmente. Excelente companheiro.
DE		Destrimano, com dificuldade na utilização do pé esquerdo. Boa qualidade técnica. Passe e longo e curto razoável. Forte no cabeceamento. Boa capacidade de antecipação e marcação, dificuldades na contenção.	Dificuldade de sentido posicional. Nem sempre alinha o seu posicionamento. Sabe guardar posição. Razoável em situação de 1x1 defensivo. Razoável capacidade de cobertura. Dificuldade na qualidade na tomada de decisão. Dificuldade na 1ª fase de construção.	Boa estrutura física. Robusto. Boa capacidade de impulsão. Ágil e rápido.	Comprometido, concentrado e focado. Forte capacidade de sacrifício e entreajuda. Disponível e voluntarioso. Calmo e sereno, por vezes, com dificuldades de controlo emocional.
P / DC					

NOME/POSIÇÃO	Nascimento	Técnica	Tática	Física	Psico-emocional
[REDACTED]		Destrimano, sabe utilizar o pé esquerdo. Boa qualidade técnica. Passe curto razoável e passe longo preciso e forte. Excelente capacidade de cruzamento. Forte no cabeceamento defensivo. Boa capacidade de contenção e desarme. Razoável na antecipação e marcação.	Bom sentido posicional. Alinha e bascula com qualidade. Sabe guardar posição. Forte em situações de 1x1 defensivo e disputa o jogo aéreo. Razoável na cobertura defensiva. Por vezes com dificuldade na orientação dos apoios. Sabe atacar em largura e profundidade.	Estatura baixa. Robusto. Elevada capacidade de impulsão. Rápido e ágil. Elevada capacidade aeróbia.	Elevado sentido de comprometimento. Concentrado e focado. Forte sentido de sacrifício e entreajuda. Disponível e voluntarioso. Equilibrado emocionalmente, calmo e sereno.
LD		Destrimano, dificuldade na utilização do pé esquerdo. Dificuldades técnicas. Bom passe curto. Passe longo razoável. Boa capacidade de contenção, marcação e antecipação. Forte capacidade de desarme. Bom cabeceamento defensivo.	Sentido posicional razoável. Forte capacidade de ocupação do espaço no momento defensivo e ofensivo. Forte nos duelos defensivos. Boa capacidade de cobertura defensiva. Dificuldades na orientação corporal e dos apoios.	Estatura média. Robusto e agressivo. Razoavelmente rápido e ágil. Boa capacidade de impulsão. Excelente capacidade aeróbia.	Elevado sentido de compromisso. Foco atencional elevado. Forte sentido de luta, sacrifício e entreajuda. Muito voluntarioso. Por vezes, algo descontrolado emocionalmente. Competitivo e agressivo.
P / DE		Destrimano, com qualidade na utilização do pé esquerdo. Excelente capacidade no 1º toque. Excelente qualidade de passe, curto e longo, em precisão e força. Remate forte (utiliza pouco). Cabeceamento forte, principalmente defensivo. Boa capacidade de desarme e antecipação.	Excelente capacidade de definir o jogo com poucos toques. Boa ocupação do espaço e leitura de jogo. Algumas lacunas na saída entre linhas na primeira fase, devido à colocação dos apoios. Coordena o meio campo. Forte no jogo interior. Grande qualidade na tomada de decisão.	Estatura média, mas muito forte no choque. Agressivo. Rápido e razoavelmente ágil. Boa capacidade aeróbia.	Pouco comprometido em treino. Em jogo, focado. Pouco voluntarioso e disponível. Agressivo. Pouco expressivo, algo introvertido. Líder.
P		Destrimano, com qualidade razoável com o pé esquerdo. Capacidade técnica razoável. Boa capacidade de passe longo. Razoável qualidade no passe curto e recepção. Bom cabeceamento defensivo. Boa capacidade de antecipação e desarme.	Boa capacidade de ocupação de espaço, por vezes, com dificuldade no sentido posicional. Razoável na 1ª fase de construção. Boa capacidade de transporte no jogo. Por vezes, com dificuldade na orientação dos apoios.	Boa estrutura física. Rápido e ágil. Com elevada capacidade aeróbia.	Elevado comprometimento. Voluntarioso e disponível. Pouco capacidade de controlo emocional.
MI					


ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA - ORGANISMO AUTÓNOMO DE FUTEBOL					
TEMPORADA 2017 / 2018					
JUNIORES					
CARACTERIZAÇÃO QUALITATIVA					
NOME/POSICÃO	Data de Nascimento	FACTORES			
		TECNICA	TÁCTICA	FÍSICA	PSICO-EMOCIONAL
MI		Destrímamo, com dificuldades com o pé esquerdo. Capacidade técnica razoável. Boa qualidade no passe curto e dificuldades no passe longo. Cabeceamento débil. Excelente capacidade de antecipação. Forte na contenção e desarme.	Grande capacidade de ocupação do espaço, com sentido posicional. Muito forte nas coberturas e nos equilíbrios defensivos. Com qualidade na 1ª fase de construção. Dificuldades na orientação corporal e dos apoios. Boa capacidade de chegada. Por vezes, demasiado previsível na tomada de decisão (pouca variabilidade).	Estatura média/baixa. Razoavelmente robusto. Rápido, mas pouco ágil. Boa capacidade aeróbia.	Comprometido. Focado e concentrado. Voluntarioso e disponível. Calmo, sereno e muito controlo emocionalmente.
MI		Destrímamo, com facilidade na utilização do pé esquerdo. Boa capacidade técnica. Elevada qualidade no passe curto, boa capacidade no passe longo. Cabeceamento razoável. Boa capacidade de remate (utiliza pouco).	Elevado sentido posicional. Razoável na cobertura e equilíbrio defensivo. Com elevada qualidade na 1ª fase de construção e na capacidade de ligação do jogo. Boa leitura, embora limitado, por vezes, pela dificuldade na orientação corporal e dos apoios.	Estrutura física robusta. Pouco rápido e ágil. Com boa capacidade aeróbia. Predisposição elevada para lesões.	Comprometido. Focado e concentrado. Pouco voluntarioso. Calmo, sereno e com forte controlo emocional. Bom companheiro. Líder.
LD		Destrímamo, sabe utilizar o pé esquerdo. Qualidade técnica elevada. Passe curto e passe longo de qualidade. Boa capacidade de cruzamento. Razoável no cabeceamento defensivo. Excelente capacidade de contenção e desarme. Razoável na antecipação e marcação.	Bom sentido posicional. Alinha e bascula com qualidade. Sabe guardar posição. Forte em situações de 1x1 defensivo e disputa a jogo aéreo. Razoável na cobertura defensiva. Forte na orientação corporal e dos apoios. Sabe atacar em largura e profundidade. Grande capacidade de envolvimento no CL.	Estatura média, com estabilidade. Boa capacidade impulsão. Rápido e ágil. Elevada capacidade aeróbia.	Comprometido. Concentrado e focado, por vezes, relaxa em treino. Forte sentido de sacrifício e entrega. Disponível e voluntarioso. Equilibrado emocionalmente, calmo e sereno.
MO		Destrímamo, com excelente qualidade na utilização do pé esquerdo. Tecnicamente muito evoluído. Grande qualidade no 1º toque. Excelente capacidade de passe curto (rotura) e passe longo. Criativo o drible. Com dificuldades nas ações defensivas. Excelente remate.	Boa capacidade de leitura de jogo. Dificuldade na ocupação do espaço. Dificuldade na orientação dos apoios e na orientação corporal. Dificuldade na proteção de bola. Excelente capacidade no 1x1 ofensivo e qualidade na tomada de decisão.	Estrutura física média. Frágil. Rápido e ágil. Pouca capacidade de impulsão. Capacidade aeróbia razoável.	Pouco comprometido. Pouco focado. Espírito de sacrifício e entrega reduzidos. Pouco voluntarioso. Sereno.
NOME/POSICÃO	Nascimento	TECNICA	TÁCTICA	FÍSICA	PSICO-EMOCIONAL
MO / PL		Sinistrímamo, fortemente lateralizado. Tecnicamente muito evoluído. Recebe orientado. Excelente qualidade de passe (rotura) e remate (livres frontais) em precisão e força. Condução curta com capacidade de drible. Capacidade de ligar jogo entre linhas e definir. Jogo aéreo limitado.	Excelente leitura de jogo. Ocupa o espaço de forma inteligente. Forte no 1x1 ofensivo. Define o jogo com qualidade quer em termos de timing como de decisão. A melhorar a capacidade de defender e fechar linhas de passe (leitura das costas).	Fisicamente forte com limitações em termos de coordenação e força dos membros inferiores. Capacidade aeróbia razoável.	Empenho em treino e jogo. Focado nos objetivos. Razoavelmente extrovertido. Vontade de aprender e melhorar. Calmo.
MO		Sinistrímamo, fortemente lateralizado. Tecnicamente muito evoluído. Recebe orientado. Excelente qualidade de passe, bom passe longo e remate em precisão. Condução curta com capacidade de drible. Cabeceamento razoável.	Elevada qualidade na leitura de jogo e tomada de decisão. Razoável ocupação do espaço. Forte no 1x1 ofensivo, em drible e na proteção de bola. Boa capacidade na orientação dos apoios e corporal.	Estatura média. Robusto. Rápido e ágil. Com razoável impulsão. Boa capacidade aeróbia.	Elevado comprometimento. Focado e empenhado. Calmo e sereno. Forte no controlo emocional. Voluntarioso. Companheiro. Respetador.
AD		Destrímamo, com qualidade e facilidade na utilização do pé esquerdo. Forte tecnicamente. Capacidade de passe razoável. Boa qualidade de cruzamento. Excelente capacidade de drible. Boa capacidade de remate.	Dificuldade na ocupação do espaço, em termos defensivos. Boa qualidade no jogo exterior em profundidade. Razoável no jogo interior. Elevada capacidade no 1x1 ofensivo, em drible, menos forte na proteção de bola. Por vez, com dificuldades na orientação dos apoios.	Fisicamente frágil. Muito rápido e ágil. Pouca capacidade de impulsão. Boa capacidade aeróbia.	Comprometido. Empenhado. Extrovertido. Emocionalmente estável.
AD		Destrímamo, com dificuldade utilização do pé esquerdo. Forte tecnicamente. Capacidade de passe razoável. Boa qualidade de cruzamento. Excelente capacidade de drible. Remate razoável.	Dificuldade na ocupação do espaço, em termos defensivos. Boa qualidade no jogo exterior em profundidade. Dificuldade no jogo interior. Elevada capacidade no 1x1 ofensivo, em drible, dificuldade na proteção de bola. Dificuldades na orientação dos apoios e orientação corporal. Com limitações na tomada de decisão.	Estrutura média. Muito rápido e ágil. Boa capacidade de impulsão. Boa capacidade aeróbia.	Pouco comprometido. Nem sempre empenhado e concentrado. Emocionalmente pouco estável.
NOME/POSICÃO	Nascimento	TECNICA	TÁCTICA	FÍSICA	PSICO-EMOCIONAL
AD		Destrímamo, com boa utilização do pé esquerdo. Forte tecnicamente. Capacidade de passe razoável. Excelente qualidade de cruzamento. Excelente capacidade de drible. Remate forte.	Boa ocupação do espaço, em termos defensivos. Excelente qualidade no jogo exterior em profundidade. Bom no jogo interior. Elevada capacidade no 1x1 ofensivo, em drible, razoável na proteção de bola. Dificuldades na orientação dos apoios e orientação corporal. Boa capacidade de tomada de decisão.	Estrutura média. Robusto. Muito rápido e ágil. Boa capacidade de impulsão. Boa capacidade aeróbia.	Comprometido. Nem sempre empenhado e concentrado. Emocionalmente estável. Extrovertido.
ADE/LE		Destrímamo, com qualidade utilização do pé esquerdo. Forte tecnicamente. Boa capacidade de passe. Boa qualidade de cruzamento. Excelente capacidade de drible. Remate forte e preciso.	Elevado sentido posicional e boa na ocupação do espaço, em termos defensivos. Boa qualidade no jogo exterior e interior em largura e profundidade. Elevada capacidade no 1x1 ofensivo, em drible e na proteção de bola. Qualidade na orientação dos apoios e orientação corporal. Com capacidade na tomada de decisão.	Estrutura média. Muito rápido, explosivo e ágil. Boa capacidade de impulsão. Boa capacidade aeróbia.	Muito comprometido. Focado e concentrado. Empenhado e com vontade de evoluir. Emocionalmente estável. Calmo e sereno. Por vezes, influenciável.
AD		Destrímamo, com qualidade e facilidade na utilização do pé esquerdo. Tecnicamente evoluído. Capacidade de passe razoável. Boa qualidade de cruzamento. Boa capacidade de drible. Excelente qualidade de remate. Forte no cabeceamento.	Boa capacidade de ocupação do espaço. Qualidade no jogo exterior e interior, com melhor capacidade na profundidade. Boa capacidade no 1x1 ofensivo, em drible e na proteção de bola. Boa capacidade de orientação dos apoios e corporal. Por vezes, com dificuldade na tomada de decisão.	Estrutura física forte e robusta. Rápido e explosivo. Ágil e com capacidade de choque. Elevada impulsão. Razoável capacidade aeróbia.	Comprometimento elevado. Focado e concentrado. Capacidade de aprendizagem. Espírito de sacrifício e entrega. Voluntarioso. Companheiro. Emocionalmente com algumas oscilações, particularmente na confiança.
A		Destrímamo, com qualidade na utilização do pé esquerdo. Tecnicamente forte. Capacidade de passe razoável. Boa qualidade de cruzamento. Boa capacidade de drible. Excelente qualidade de remate. Forte no cabeceamento, principalmente, ofensivo.	Dificuldade capacidade de ocupação do espaço. Qualidade no jogo exterior e interior, com melhor capacidade na profundidade. Boa capacidade no 1x1 ofensivo, em drible, mas alguma dificuldade na proteção de bola. Razoável capacidade de orientação dos apoios e corporal. Por vezes, com dificuldade na tomada de decisão.	Estrutura física média. Pouco robusto. Rápido e explosivo. Ágil e com capacidade de choque. Boa impulsão. Razoável capacidade aeróbia.	Pouco comprometido. Nem sempre empenhado e concentrado. Emocionalmente pouco estável.
MC/MO		Destrímamo, com qualidade com o pé esquerdo. Tecnicamente muito evoluído. Recebe orientado. Excelente qualidade de passe curto e longo e remate forte e preciso. Condução curta com capacidade de drible. Cabeceamento razoável.	Elevada qualidade na leitura de jogo e tomada de decisão. Boa ocupação do espaço e com capacidade de chegada. Forte no 1x1 ofensivo, em drible e na proteção de bola. Razoável na orientação dos apoios e corporal.	Estatura média. Pouco robusto. Rápido e ágil. Com razoável impulsão. Boa capacidade aeróbia.	Elevado comprometimento. Focado e empenhado. Calmo e sereno. Forte no controlo emocional. Voluntarioso e com espírito de sacrifício.
AE/AD		Destrímamo, com qualidade utilização do pé esquerdo. Forte tecnicamente. Boa capacidade de passe curto e longo. Boa qualidade de cruzamento. Excelente capacidade de drible. Remate preciso.	Razoável sentido posicional e ocupação do espaço, em termos defensivos. Boa qualidade no jogo exterior e interior em largura e profundidade. Excelente capacidade no 1x1 ofensivo, em drible, mas com dificuldade na proteção de bola. Razoável na orientação dos apoios e orientação corporal. Dificuldade na tomada de decisão.	Estrutura média. Muito rápido e ágil. Excelente capacidade de mudança de direção. Razoável capacidade aeróbia.	Comprometido. Focado e concentrado. Empenhado e com vontade de evoluir. Emocionalmente estável. Extrovertido.
PL		Destrímamo, dificuldade na utilização do pé esquerdo. Tecnicamente razoável. Capacidade de passe e cruzamento razoável. Boa capacidade de drible. Excelente qualidade de remate, em força e precisão. Forte no cabeceamento ofensivo.	Boa capacidade de ocupação do espaço. Qualidade no jogo em apoio e em profundidade. Boa capacidade no 1x1 ofensivo, em drible e, particularmente, na proteção de bola. Boa capacidade de orientação dos apoios e corporal. Qualidade na tomada de decisão.	Estrutura física forte e robusta. Rápido e explosivo. Capacidade de choque. Elevada impulsão. Razoável capacidade aeróbia.	Comprometimento elevado. Focado e concentrado. Espírito de sacrifício e entrega. Voluntarioso. Companheiro. Emocionalmente forte. Líder.

Anexo 6 – Ativação Pré-jogo


Ativação neuromuscular



JOGO



* este trabalho de pré-jogo deverá ser realizado preferencialmente de manhã, cerca de 5h antes do jogo. Sendo que o trabalho não deverá exceder os 20 minutos. O objetivo principal desta ativação é preparar-vos, fundamentalmente, do ponto de vista neuronal para a exigência do jogo.



Anexo 7 – Perfil de Jogador por Posição

Guarda-Redes: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Saída curta em largura e entrelinhas	Controlo da profundidade defensiva	Lançamento com pés e mãos	Saída 1x1	Impulsão	Concentração
Apoio seguro	Controlo da área	Passe	Saída c/ punhos	Aceleração	Confiança
Variar o sentido do jogo	Tomada de decisão	Receção	“Encaixe”	Agilidade	Liderança
Alternar passe curto e longo		Posição base		Coordenação	Autoridade
Comunicação		Orientação dos apoios		Equilíbrio	Simplicidade

Defesas Centrais: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Dar largura e profundidade	Dar cobertura e equilíbrio	Receção	Desarme	Impulsão	Concentração
Apoio seguro	Controlo da linha defensiva	Passe	Interceção / Antecipação	Agilidade	Disponibilidade
Variar o sentido do jogo	Ajustamento de espaços	Condução	Posição base	Equilíbrio	Liderança
Alternar passe curto e longo	Marcação zonal	Cabeceamento		Coordenação	Autoridade
Sem riscos		Orientação dos apoios		Resistência	Simplicidade

Defesas Laterais: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Dar largura	Dar cobertura e equilíbrio	Receção	Desarme	Velocidade	Concentração
Procurar espaço entrelinhas	Proteção do espaço interior	Passe	Interceção / Antecipação	Aceleração	Disponibilidade
Procurar profundidade	Ajustamento de espaços	Penetração / Drible	Cabeceamento	Agilidade	Confiança
Variar o sentido do jogo	Marcação zonal	Cruzamento	Posição base	Coordenação	Irreverência
		Orientação dos apoios		Resistência	Empenho

Médios Defensivos: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Apoio seguro	Dar cobertura e equilíbrio	Receção	Desarme	Impulsão	Concentração
Procurar espaço entrelinhas	Proteção do espaço interior	Passe	Interceção / Antecipação	Aceleração	Disponibilidade
Variar o sentido do jogo	Ajustamento de espaços	Proteção	Posição base	Agilidade	Confiança
Alternar passe curto e longo	Marcação zonal	Cabeceamento		Coordenação	Liderança
	Pressão	Orientação dos apoios		Resistência	Agressividade

Médios Interiores: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Procurar espaço entrelinhas	Proteção do espaço interior	Receção	Interceção / Antecipação	Impulsão	Concentração
Variar o sentido do jogo	Ajustamento de espaços	Passe	Desarme	Aceleração	Disponibilidade
Alternar passe curto e longo	Pressão	Proteção	Posição base	Agilidade	Confiança
Procurar profundidade	Marcação zonal	Cabeceamento		Coordenação	Irreverência
		Orientação dos apoios		Resistência	Persistência

Médios Ala/Extremos: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Procurar profundidade e largura	Proteção do espaço interior	Receção	Interceção / Antecipação	Velocidade	Concentração
Procurar espaço interior	Ajustamento de espaços	Passe	Desarme	Aceleração	Disponibilidade
Enfrentar adversário	Pressão	Penetração / Drible	Posição base	Agilidade	Confiança
Procurar finalização	Marcação zonal	Cruzamento		Coordenação	Irreverência
		Remate			Audácia

Avançados: Competências					
Táticas		Técnicas		Físicas	Personalidade
Posse	Sem posse	Posse	Sem posse		
Procurar profundidade	Proteção do espaço interior	Remate	Interceção	Impulsão	Concentração
Enfrentar adversário	Ajustamento de espaços	Penetração / Drible	Desarme	Aceleração	Disponibilidade
Procurar finalização	Pressão	Passe	Posição base	Agilidade	Confiança
Apoio frontal		Receção / Proteção		Força	Audácia
		Orientação dos apoios		Resistência	Persistência

Plano de Treino

ACADEMIA OAF – 2017/2018
Campeonato Nacional de Juniores 1ª Divisão – Série Sul

PARTE PRINCIPAL

Descrição

Jogo 6x6: trabalho de posse, objetivo marcar gol nas balizas (passe ou condução)

Repetições: 3 x 4'
Recuperação: 2'
Duração: 15'

Descrição

Jogo competitivo: 3 equipes; 5x5 (espaço reduzido); apenas jogadores não utilizados

Repetições:
Recuperação:
Duração: 15'

Observações:

Equipa Técnica: Luís Miguel Carvalho; Alexandre Coelho; Bruno; Hélder; Eduardo; Alberto

Plano de Treino

ACADEMIA OAF – 2017/2018
Campeonato Nacional de Juniores 1ª Divisão – Série Sul

Síntese
Recuperação
Equilíbrio de cargas

Data: 08 / 01 / 2018 (Dia sem: 2 * f)
Microciclo: 26
Unidade de treino: 125
Dominante: recuperação
Local/Piso: Academia; Sintético (C3)
Hora: (18h30) 19h30

PLANTEL

Guarda Redes		Defesa		Médios		Avançados	
1	Diogo Sá	9	Zé Maria	17	João Pedro Ferreira	25	Simão França
2	Sacha	10	Pedro Rodrigues	18	Paulo Matos	26	Tiago Veiga
3	João Alves	11	Pedro Marques	19	Henrique	27	Nuno André
4	Diogo	12	Falcão	20	Vasco Martins	28	Dani
5	Esgueirão	13	Pires	21	Pedro Teixeira "PT"	29	Castanheira
6	Leandro	14	João Rodrigues	22	Luis Rodrigues	30	Tiago Marques
7	Vivas	15	Rua	23	Luke	31	Mira
8	Paulo	16	Niko	24	Illiev	32	Saramago

PARTE PREPARATORIA

*análise do jogo


Ativação: corrida, mobilização articular e alongamentos dinâmicos.

Descrição

Exercício passe condução


Repetições:
Recuperação:
Duração: 6'

Anexo 9 – Unidade Treino 126



Plano de Treino

ACADÉMICA OAF – 2017/2018
Campeonato Nacional de Juniores 1.ª Divisão – Série Sul



Plano de Treino

Data: 09 / 01 / 2018 (Dia sem 3.ª f)

Microclima: 26

Unidade de treino: 126

Dominante: Força Específica

Local/Piso: relvado (Estádio SC)

Horas: 18-30h

Síntese

Transições ofensivas e defensivas com saída da pressão.

Jornada anterior: Setúbal 3 vs AAC 3
Classificação: 66 (21pts)
Próxima jornada: AAC vs Leiria

PLANTEL


Guarda Redes			Defesa			Médios			Avançados		
1	Diogo Sá	9	Zé Maria	17	João Pedro Ferreira	25	Simão França				
2	Sasha	10	Pedro Rodrigues	18	Paulo Matos	26	Trigo Valga				
3	João Alves	11	Pedro Marques	19	Henrique	27	Nuno André				
4	Diogo	12	Falcão	20	Vasco Martins	28	Dani				
5	Esgueirão	13	Pires	21	Pedro Teixeira "PT"	29	Castanheira				
6	Leandro	14	João Rodrigues	22	Luís Rodrigues	30	Tiago Marques				
7	Vivas	15	Rua	23	Luke	31	Mira				
8	Paulo	16	Niko	24	Iliev	32	Saramago				

PARTE PRINCIPAL

Descrição

Jogo de transição ofensiva e defensiva 4x3 com 4x4 na transição defensiva e com colocação na transição ofensiva de 2 homens na largura e 1 na profundidade. Logo que uma equipa finalize ou perca a bola a outra que está de fora sai em contra-ataque e a que finalizou sai em transição defensiva a tentar evitar a finalização.

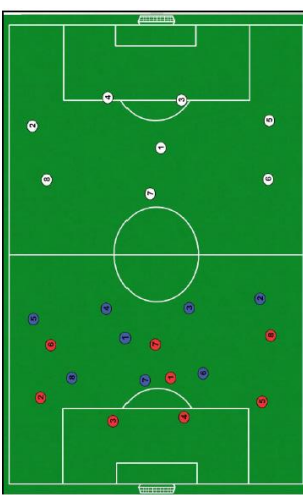
Repetições: 4' x 7
Recuperação: 1'30"
Duração: 40'



Descrição

Holandês 8x8 (área a área). Quem fizer mais golos ganha.

Repetições:
Recuperação:
Duração: 15'

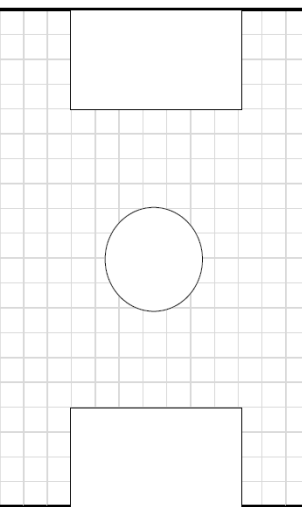


PARTE PREPARATÓRIA

Descrição

Ativação: relação c/ bola, mobilização articular e alongamentos dinâmicos

Repetições:
Recuperação:
Duração: 6'



Descrição

Melo 3x1: Deslocamento entre os cones, quem tem bola terá de ter sempre duas linhas de passe só pode jogar na linha dos cones, contam as interceções. O jogador do meio sai sempre para o meio seguinte, passando a jogar fora.

Repetições: 1x6
Recuperação: 1'
Duração: 12'

Observações:

Equipa Técnica: Luís Miguel Carvalho; Alexandre Coelho; Bruno; Helder; Eduardo; Alberto

xxiii

[illegible]

Anexo 11 – Unidade Treino 128


Plano de Treino



ACADÊMICA OAF – 2017/2018
Campeonato Nacional de Juniores 1ª Divisão – Série Sul

Data: 11 / 01 / 18 (Dia sem: 5ª)

Microclima: 26

Unidade de treino: 128

Dominante: Velocidade Específica

Local/Piso: Academia; Sintético (C1)

Horas: 18h15

Síntese

Velocidade

Organização e transição

Jornada anterior: Sub13 3 vs AAC 3

Classificação: 6ª (21pts)

Próxima Jornada: AAC vs Leília

Guarda Redes			Defesa			Médios			Avançados		
1	Diogo Sá	9	Zé Maria	17	João Pedro Ferreira	25	Simão França				
2	Sasha	10	Pedro Rodrigues	18	Paulo Matos	26	Tiago Veiga				
3	João Alves	11	Pedro Marques	19	Henrique	27	Nuno André				
4	Diogo	12	Falcão	20	Vasco Martins	28	Dani				
5	Esgueirão	13	Pires	21	Pedro Teixeira "py"	29	Castanheira				
6	Leandro	14	João Rodrigues	22	Luís Rodrigues	30	Tiago Marques				
7	Vivas	15	Rua	23	Luke	31	Mira				
8	Paulo	16	Ilko	24	Iliev	32	Saramago				

Descrição

Ativação: corrida, mobilização articular e velocidade analítica.

Repetições: 2' + 3' + 5'

Recuperação: 1'

Duração: 10'

Descrição

Exercício finalização competitivo: 2 equipas; c/ castigo.

Repetições: 2x6'

Recuperação: 2'

Duração: 20'

Descrição

Jogo condicionado: 4x4 no meio campo com ataque para os dois lados.

Após 5 passes consecutivos a equipa sai em ataque fazendo 7x5; a outra equipa também sai em ataque com bola do treinador.

Repetições:

Recuperação:

Duração: 20'

Descrição

Jogo condicionado por zonas: (semelhante a 4ª feira) → 10x8

Equipa com 8 começa a jogar em 30m e saída pelos apoios na largura e profundidade

Repetições:

Recuperação:

Duração: 20'

Observações:









Equipa Técnica: Luís Miguel Carvalho, Alexandre Coelho, Bruno, Helder, Eduardo, Alberto

Anexo 12 – Unidade Treino 129



Plano de Treino



ACADÉMICA OAF – 2017/2018
Campeonato Nacional de Juniores 1.ª Divisão – Série Sul

Data: 12 / 01 / 18 (Dia sem: 6ª)

Microciclo: 26

Unidade de treino: 129

Dominante: Recuperação

Local/Piso: Academia: Sintético (C1)

Hora: 18h

Síntese

Ativação

Estratégico

Lúdico

Jornada anterior: Setúbal 3 vs AAC 3

Classificação: 6ª (21pts)

Próxima jornada: AAC vs Leiria

PLANTEL

Guarda Redes			Defesa			Médios			Avançados		
1	Diogo Sá	9	17	Zé Maria	18	25	João Pedro Ferreira	26	Sinão França	27	Trigo Veiga
2	Sasha	10	19	Pedro Rodrigues	20	28	Paulo Matos	29	Henrique	30	Nuno André
3	João Alves	11	21	Pedro Marques	22	31	Henrique	32	Dani	33	Castanheira
4	Diogo	12	23	Falcão	24	34	Vasco Martins	35	João Teixeira "pt"	36	Trigo Marques
5	Esgueirão	13	37	Pires	38	39	João Rodrigues	40	Luis Rodrigues	41	Mira
6	Leandro	14	42	João Rodrigues	43	44	Vivas	45	Luke	46	Saramago
7	Vivas	15	47	Rua	48						
8	Paulo	16	49	Illo	50						

Ativação: corrida e alongamentos dinâmicos.

Exercício de reação (lúdico).

Repetições: 6' + 6'

Recuperação: 1'

Duração: 10'

Descrição

Meio lúdico (3 ao melhor castigo).

Repetições:

Recuperação:

Duração: 15'

PARTE PREPARATÓRIA

Ativação: corrida e alongamentos dinâmicos.

Exercício de reação (lúdico).

Repetições: 6' + 6'

Recuperação: 1'

Duração: 10'

Descrição

Meio lúdico (3 ao melhor castigo).

Repetições:

Recuperação:

Duração: 15'

Descrição

Jogo estratégico

Repetições:

Recuperação:

Duração: 20'

Descrição

Penalti → "calcinha"

Repetições:

Recuperação:

Duração: 20'

Observações:

Equipa Técnica: Luís Miguel Carvalho, Alexandre Coelho, Bruno, Helder, Eduardo, Alberto

Anexo 13 – Plano de Reforço do Tronco

Exercícios de Fortalecimento do Tronco (Peso corporal)



1. Flexões de braços

- 3 séries de 15 a 20 repetições
- Braços um pouco mais afastados que a linha dos ombros e mãos na linha dos mamilos
- Descer devagar (2 a 4'') e subida um pouco mais rápida (2'')
- Descer até o peito quase tocar no chão
- Descanso entre séries 45''-60''



3. Flexões de Tríceps

- 2/3 séries de 10 a 12 repetições
- Braços juntos ao tronco, mãos na linha dos mamilos e quase encostadas
- Descer devagar (2 a 4'') e subida um pouco mais rápida (2''), sempre com os braços junto ao tronco
- Descanso entre séries 45''-60''



2. Remada em pé

- 3 séries de 12 a 15 repetições
- Posição semelhante à das flexões, mas de forma invertida
- Mãos mais afastadas que os ombros, na subida, levar o peito até à barra, colocando os cotovelos a $\pm 90^\circ$
- Descer devagar (2 a 4'') e subida um pouco mais rápida (2'')
- Descanso entre séries 45''-60''



4. Remada em pé (bíceps)

- 2/3 séries de 10 a 12 repetições
- Posição semelhante ao exercício 2, mas com as palmas das mãos viradas para o corpo e braços junto ao tronco na subida
- Descer devagar (2 a 4'') e subida um pouco mais rápida (2'')
- Descanso entre séries 45''-60''

Sugestão: Dividir a equipa em dois grupos - O grupo A realiza as 3 séries do exercício 1 e o Grupo B realiza as 3 séries do exercício 2 (fazer no varão à volta do campo) depois trocam; No exercício 3 e 4 podem utilizar a mesma estratégia; Se houver pouco tempo podem fazer só duas séries dos exercícios 3 e 4, ou cortar mesmo, caso não haja tempo. Realizar no mínimo 2x por semana;

Exercícios de core – 2 a 3 séries de 30 a 60'' por exercício



Ponte de Glúteos (15 repetições)



Prancha ventral com extensão do braço



Prancha Lateral dinâmica – subir e descer a bacia

Anexo 14 – Programa de Treino de Força



Gabinete de Desenvolvimento Individual – 2017/2018

Programa de Treino de Força Sub-19

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Sub-19	Força Superior Proprioceptivo	Força Inferior Pliométrico	Força Superior Core			Jogo	Folga

- Pretende-se que o Programa de Treino seja realizado durante quatro semanas, por exemplo, 45 minutos antes do treino com a respetiva equipa. Caso não haja essa possibilidade o plano seja realizado após o treino, os exercícios direcionados para o sistema proprioceptivo e para o treino pliométrico devem ser suprimidos.
- Antes de iniciar a execução do programa, os atletas devem realizar um período de ativação, com 5 minutos de corrida contínua e 2 a 3' de mobilização articular.
- Os exercícios de Força Superior e Inferior devem ser realizados de forma explosiva, isto é, execução explosiva na fase concêntrica (de elevação da carga) e na fase excêntrica (de descida) movimento controlado e lento.
- Os exercícios de treino do sistema proprioceptivo devem ser executados com movimentos controlados.

Pedro Santos, Eduardo Martins e Bruno Pereira

2ª feira

1. Supino c/ barra: 12x4; 1'30"
2. Elevações (pronação): 8x3; 2'
2" ou Puxada (pronação): 10x4; 2'
3. Biceps (Curl c/ halteres): 12x4; 1'30"
4. Tríceps (Afundo barras paralelas): 8x3; 2'
- 4". ou Tríceps (Afundos banco): 10x5; 1'30"
5. Bosu: Elevação do pé (unipodal): 8x3; 1'
6. Bosu: Flexão/Extensão do joelho: 8x3; 45"

Legenda: Nome do exercício: repetições x séries; intervalo.

3ª feira

7. Afundo c/ halteres: 12x4; 2'
8. Agachamento c/ barra: 6x3; 2'
9. Leg extension (unilateral): 6x3; 2'
10. Leg curl (bilateral): 6x4; 2'
11. Elevações gêmeas: 6x3; 2'
12. Salto corda (extensão, bipodal): 10x2; 1'30"
13. Salto lateral (unipodal): 10x2; 1'30"
14. Salto de caixa, solo, para caixa: 10x2; 1'30"

Legenda: Nome do exercício: repetições x séries; intervalo.

4ª feira


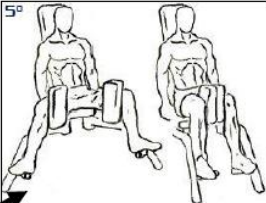
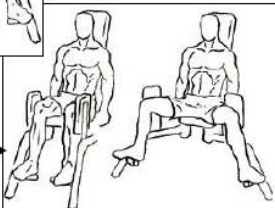
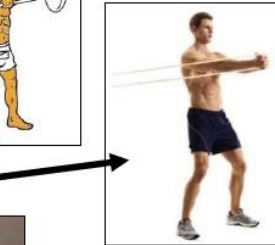

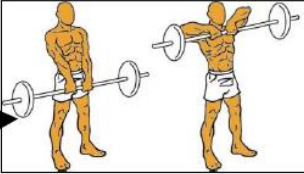

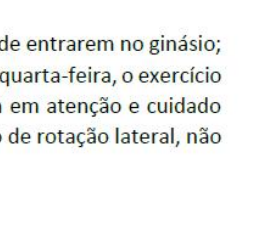
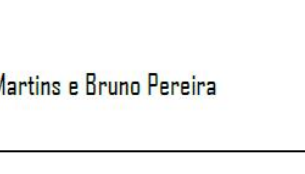

15. Remada c/ haltere: 12x3; 30"
16. Elevações frontais c/ halteres: 12x2; 30"
17. Elevações laterais c/ halteres: 12x2; 30"
18. Elevações verticais c/ haltere: 12x2; 30"
19. Prancha (bola suíça): 30"x3; 45"
20. Prancha (posição 3 apoios): 30"x3; 45"
21. Abdominal c/ rolo: 3x8; 1'
- 21". ou Abdominal (caminhar com mãos): 3x8; 1'

Legenda: Nome do exercício: repetições x séries; intervalo.

Anexo 15 – Programa de Treino de Força (atualização)



Gabinete de Desenvolvimento Individual – 2017/2018

Sub-19	
Segunda-Feira	
Elevações (pronação): 8x3; 2'	
e Puxada (pronação): 10x4; 2'	
Supino c/barra: 12x4	
e Extensões de braços: 8x3; 1'30"	
Bíceps (Curl c/halteres): 12x4; 1'30"	
Tríceps (Afundos barras paralelas): 8x3; 2'	
ou Tríceps (Afundos banco): 10x5; 1'30"	
Bosu: Elevação do pé: 8x3; 1'	
Bosu: Flexão do joelho: 8x3; 45"	
Terça-Feira	
Agachamento c/ barra: 8x3; 2'	
Leg extension (unilateral): 6x2; 1'30"	
Leg curl (bilateral): 6x3; 2'	
Elevações gêmeos: 6x3; 2'	
Adução: 6x3; 1'30"	
Abdução: 6x3; 1'30"	
Salto corda (extensão bipodal): 10x2; 1'30"	
Salto lateral (unipodal): 10x2; 1'30"	
Salto de caixa, solo, para caixa: 10x2; 1'30"	
Quarta-Feira	
Remada c/ haltere: 8x3; 30"	
Elevação frontal c/ barra: 8x3; 30"	
Elevações frontais c/ halteres: 12x2; 30"	
Elevações laterais c/ halteres: 12x2; 30"	
Elevações verticais c/ haltere: 10x2; 30"	
Rotação lateral (elástico): 10x2; 30"	
Prancha (bola suíça): 45"x3; 45"	
Prancha invertida: 45"x3; 45"	
Abdominal c/ rolo: 3x8; 1'	

- A base do plano é a mesmo, para aqueles que ainda não estão tão familiarizados com o plano podem seguir as imagens do plano anterior dos exercícios que se mantém. Os novos exercícios estão aqui ilustrados.
- Na segunda-feira, aconselha-se a realizarem as elevações antes de entrarem no ginásio; na terça-feira importante os exercícios de adução e abdução; na quarta-feira, o exercício de elevação frontal com barra é muito importante que tenham em atenção e cuidado na forma como pegam na barra – postura sempre e no exercício de rotação lateral, não se esqueçam de manter os membros superiores em extensão.

Pedro Santos, Eduardo Martins e Bruno Pereira

Anexo 16 – Programa de Treino de Força (versão 2)





ACADÉMICA



TREINAR (treino de força)
para estar mais apto para
TREINAR (na especificidade
do jogo) para **JOGAR** com
um desempenho mais
elevado e mais consistente
em competição.



EFAPEL

SAGRES

CA Crédito Agrícola

AUTOMÓVEIS DO MONDEGO

Grab & Go





ACADÉMICA



Porquê o treino de força?

"Similar to other physical activity, strength training in youth has been shown to have a beneficial effect on several measurable health indices, such as cardiovascular fitness, body composition, bone mineral density, blood lipid profiles, and mental health."
American Academy of Pediatrics, 2008

Fortalecimento das estruturas ósseas e musculares, para assegurar um melhor desempenho, um menor risco de incidência de lesões e um processo de crescimento e desenvolvimento saudável.



EFAPEL

SAGRES

CA Crédito Agrícola

AUTOMÓVEIS DO MONDEGO

Grab & Go





ACADÉMICA



Programa de Treino de Força

Microciclo Padrão

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado	Domingo
Sub-19	Força Superior	Força Inferior	Força Superior	Libertação Miofascial; Alongamentos estáticos e dinâmicos		Abatido neuromuscular JOGO	Folga
	Cardio	Pliometria	Cardio				
	Propriocepção	Prevenção de lesões	Propriocepção				
	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino		
	Téc. e reeducação	Téc. e reeducação	Téc. e reeducação	Téc. e reeducação	Téc. e reeducação		

*Imagens de atletas são apenas ilustrativas

EFAPEL

SAGRES

CA Crédito Agrícola

AUTOMÓVEIS DO MONDEGO

Grab & Go

Força Superior



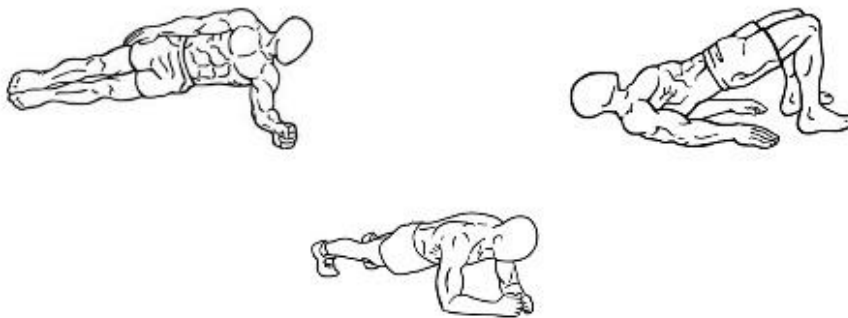
2ª feira



Core



2ª feira



Propriocepção



2ª feira

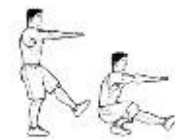
Utilizem diferentes plataformas de instabilidade, de forma a diversificarem o treino e promoverem a solicitação de diferentes estruturas ligamentares e musculares.



Força Inferior



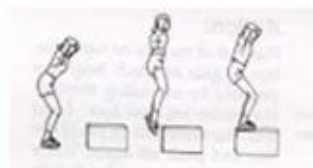
3ª feira



Pliometria



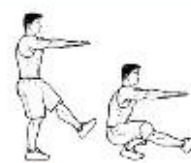
3ª feira



Prevenção de Lesões



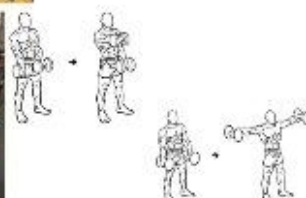
3ª feira



Força Superior



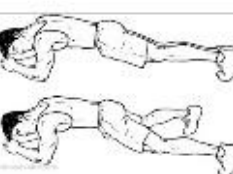
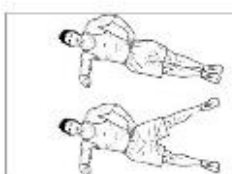
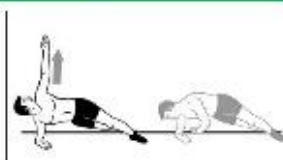
4ª feira



Core



4ª feira



Proprioceção



4ª feira



Libertação miofascial
Alongamentos estáticos e dinâmicos



5ª feira



Ativação neuromuscular



JOGO



* este trabalho de pré-jogo deverá ser realizado preferencialmente de manhã, cerca de 5h antes do jogo. Sendo que o trabalho não deverá exceder os 20 minutos. O objetivo principal desta ativação é preparar o corpo, fundamentalmente, do ponto de vista neuromuscular para a exigência do jogo.

